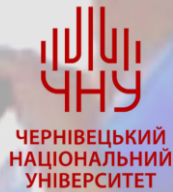


Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Яський університет імені А.Й.Кузи



МАТЕРІАЛИ

міжнародної науково-практичної
інтернет-конференції
приуроченій Всесвітньому дню науки

**«ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА
АКТИВНІСТЬ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ»**

10 Листопада 2020 р.
Чернівці

УДК 796.013.1(08)

О - 461

Редакційна колегія

Зорій Ярослав Богданович – доктор педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича – *голова редакційної колегії*;

Наконечний Ігор Юрійович – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича;

Балацька Лариса Василівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, заступник декана з наукової роботи та міжнародних зв'язків;

Гакман Анна Вікторівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича;

Галан Ярослав Петрович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

О – 046 ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ У

СУЧАСНОМУ СУПІЛЬСТВІ : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Чернівці 10.11.2020 року) / за редакцією Я.Б. Зорія. – Чернівці:Чернівецький нац. ун-т, 2020. – 272 с.

У Збірнику представлені результати теоретичних і прикладних досліджень із широкого спектру науково-методичних проблем оздоровчо-рекреаційної рухової активності, а саме: історико-філософські, соціально-економічні, психологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності у світі, використання засобів оздоровчого фітнесу у системі підготовки спортсменів, застосування інноваційних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення, досвід та перспективи використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у програмах фізичної терапії та ерготерапії, актуальні проблеми підготовки фахівців із фітнесу та рекреації у сучасному суспільстві.

Збірник містить матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Чернівці 10.11.2020 року).

УДК 796.013.1(08)

© Чернівецький національний університет, 2020

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ІСТОРИКО-ФІЛОСОФСЬКІ, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У СВІТІ

CHORNOMORD YEUVHENIIA. THE INFLUENCE OF HEALTH SWIMMING ON THE HUMAN BODY	12
HUNCHAK RUSLAN. HEALTH SYSTEMS IN EUROPE IN THE XIX-XX CENTURIES	14
TSIKHOTSKA RUSLANA. SPORT AND FITNESS AS A LIFESTYLE OF MODERN MAN	16
БУЛГАКОВА ТЕТЯНА. МОРАЛЬНО-ЕСТЕТИЧНЕ ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ УКРАЇНИ У ДРУГІЙ ПОЛОВИНІ ХХ СТОЛІТТЯ	18
ВАСКАН ІВАН, ПАНЬКЕВИЧ ТЕТЯНА. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ТА ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	19
ВАСКАН ІВАН, ПРОДАН МАКСИМ. ЗНАЧЕННЯ ПРИНЦИПІВ РЕАЛІЗАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНО-ОРГАНІЗОВАНОЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ	22
ВІЛГОРСЬКИЙ ОЛЕКСАНДР. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА АНІМАЦІЯ ЯК СКЛАДОВА СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ	24
ГНЕСЬ НАТАЛІЯ. ОРГАНІЗАЦІЯ ІГОР ДЛЯ МОЛОДІ У ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ ЛЮДВІГА ЛЕХНЕРА	26
ГОЛОВАЧУК СЕРГІЙ. ФІТНЕС В ІСТОРИЧНОМУ КОНТЕКСТІ: ПОХОДЖЕННЯ ТА ВИНЕКНЕННЯ	29
ГРИГОРИШИНА ТЕТЯНА. ІСТОРИЧНА ЕВОЛЮЦІЯ СИСТЕМ АЕРОБІКИ ХХ-ГО СТОРІЧЧЯ	31
ЙОПА ТЕТЯНА, ОСТАПОВ АНДРІАН. РОЗВИТОК СИЛИ ТА ВИТРИВАЛОСТІ ПІД ЧАС ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	33
МАРЧЕНКО ОКСАНА, ЦИКАЛО ЛЮДМИЛА. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ: ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ...	35
ОМЕЛЬЧЕНКО ТЕТЯНА. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОГО СПРЯМУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ	37
ПАНГЕЛОВА НАТАЛІЯ, ТРОЦЕНКО ТЕТЯНА. ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ ВИНИКНЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ЯК ФОРМИ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ ЛЮДИНИ	39

ПАНГЕЛОВ БОРИС, РУБАН ВЛАДИСЛАВ. ФОРМУВАННЯ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ У СТАРОДАВНЬОМУ ЄГИПТІ.....	12
СЕЛІВЕРСТОВ СЕРГІЙ. ОГЛЯД РЕКРЕАЦІЙНОЇ СФЕРИ В УКРАЇНІ	44
УМИРИХІН ЄВГЕНІЙ. ЗАГАРТОВУВАННЯ ЯК СУЧАСНА ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЯ	46
ЦИБАНЮК ОЛЕКСАНДРА, НІКОЛАЙЧУК ОЛЬГА. ОЗДОРОВЧА РУХОВА АКТИВНІСТЬ: РОЗВИТОК СУЧАСНОЇ ПОНЯТІЙНО-ТЕРМІНОЛОГІЧНОЇ ПЛАТФОРМИ – «ІНКЛЮЗИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»	48
ШИНКАР ТЕТЯНА, РУСНАК ОЛЕКСАНДР. СУТЬ ТА РОЛЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ І ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	50

РОЗДІЛ 2. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

ILYUTS ELIJAH. USE OF MODERN FITNESS TECHNOLOGIES FOR MATURE WOMEN	53
NICHOLAS NYCHURUK. IMPROVEMENT OF PHYSICAL TRAINING MEANS OF TRX IN FOOTBALL PLAYERS	55
БАЛАЦЬКА ЛАРИСА, ЗОРІЙ ЯРОСЛАВ. ВПЛИВ ЗАСОБІВ СТЕП-АЕРОБІКИ НА ФІЗИЧНІ ПОКАЗНИКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ГРУПИ ПІДГОТОВКИ	56
БАШАВЕЦЬ НАТАЛІЯ, ГАЛЬЧИНСЬКА ЯНА. ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІВЧАТОК СЕКЦІЙНИХ ГРУП ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОГО ТА СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ	58
ВОРОНЦОВА ІРИНА, ГАРКУША ЕЛЬВІРА. ІННОВАЦІЇ У ФІТНЕС-ЗАНЯТТЯХ: ТРЕНУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ TRX-ПЕТЕЛЬ....	61
ГНЕСЬ НАТАЛІЯ, СТЕФАНЮК ВІКТОР. ТЕХНОЛОГІЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ КАРАТЕ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ В УМОВАХ ФІТНЕС КЛУБУ	62
ГОРЮК ПЕТРО, ДАНИЛЕНКО ОЛЕКСІЙ. ПСИХОЛОГІЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ У ЄДИНОБОРСТВАХ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ	65
ГРИЩЕНКО ОЛЕКСАНДР, ПОЛОУС ВІКТОРІЯ. SKY JUMPING ЯК НОВИЙ ВИД ФІТНЕСУ	67
ЖОВТЕНКО ЄВГЕНІЙ, САДОВСЬКИЙ ОЛЕКСІЙ. ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАННЯ ЗА ПРОГРАМАМИ BODY PUMP	69
КАЛАШНІК ІЛЛЯ, БОГДАНОВСЬКА НАТАЛІЯ. ВПЛИВ КАЛЛАНЕТИКИ НА СТАТИЧНУ СИЛОВУ ВИТРИВАЛІСТЬ ПЛАВЦІВ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ	71
КИСЕЛЬОВ ВАЛЕРІЙ. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ВОЛЕЙБОЛУ У ПРОЦЕСІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ	74

КОШУРА АНДРІЙ, БАЙДЮК МИКОЛА. ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 7-9 РОКІВ НА СТАДІЇ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ В ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЕЛЕМЕНТІВ ФІТНЕС АЕРОБІКИ ..	75
НАКОНЕЧНИЙ ІГОР. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З ПАНКРАТІОНУ ..	77
ОНЩУК ЛАРИСА, ЦПОВ'ЯЗ АНАТОЛІЙ. РУХЛИВА ГРА ЯК ЕЛЕМЕНТ СПОРТИВНИХ ІГОР ..	80
ПАВЛЮК ІРИНА. ГРА В ГОЛЬФ, ЯК ОДИН ВИДІВ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ..	82
САЇН БОГДАН, МЕЛЕНЧУК ІРИНА. БАДМІНТОН ЯК ІГРОВИЙ ВИД ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ: ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТЕСТУВАННЯ ..	83
ФЕДОРЯК АНДРІЙ. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТ 19-20 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ В ОЗДОРОВЧИХ ГРУПАХ ..	85
ЦИБА ЮРІЙ. ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ВПРАВ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ В УМОВАХ САМОІЗОЛЯЦІЇ З ОЗДОРОВЧОЮ МЕТОЮ ..	88
ЯЧНЮК ІРИНА, ГОРОДИНСЬКИЙ СЕРГІЙ. ПІШИЙ ТУРИЗМ ЯК РІЗНОВИД ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ..	89

РОЗДІЛ 3. ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ALBU ADRIANA, ONOSE IONUȚ, ONOSE RALUCA MIHAELA, ABALAȘEI BEATRICE. PHYSICAL DEVELOPMENT AND TIME ALLOCATED TO PHYSICAL ACTIVITY IN A SAMPLE OF MIDDLE SCHOOLERS AND HIGH SCHOOL STUDENTS IN DOROHOI ..	92
АНДРЕЄВА ОЛЕНА, ГАКМАН АННА. ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ ..	93
БАЗИЛЕВИЧ НАТАЛІЯ, МАКСИМЕНКО СЕРГІЙ. ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ІНТЕГРАТИВНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ..	96
БАЛАШОВ ДМИТРО. СУЧАСНІ ЗАСОБИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ..	98

БАНАХ ВОЛОДИМИР. ВПЛИВ ЧИННОГО ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІВЧАТ У РІЗНІ ПЕРІОДИ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ	100
БЕРМУДЕС ДІАНА. СПЕЦИФІКА МУЗИЧНО-РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ	102
БИГАР ГАННА, ДМИТРУК ОЛЬГА. ВИКОРИСТАННЯ МАЛИХ ФОРМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА УРОКАХ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ	103
БЛАГІЙ ВЛАДИСЛАВ, СТРИЖАК АРТЕМ. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ SKY JUMPING НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ	105
БЛИСТІВ ТАРАС, БИШЕВЕЦЬ НАТАЛІЯ. ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОГО СПРЯМУВАННЯ ЗІ СТАРШОКЛАСНИКАМИ	107
ВАСИЛЕНКО МАРИНА, БОТУЗОВА АННА. СКЕЛЕЛАЗІННЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ II ПЕРІОДУ	110
ВЛАСЕНКО АРТЕМ. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА РОЗУМОВОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ	112
ГВОЗДЕЦЬКА СВІТЛАНА, ІВАХ РОМАН. СУЧАСНИЙ СТАН ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ТУРИЗМУ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ	113
ГОЛОВАЧУК ВАЛЕНТИНА. ФІТНЕС – ПРОГРАМА BODY PUMP ЯК ОДИН ІЗ ВИДІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГУ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК	115
ГУСАК ВОЛОДИМИР. ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ	117
ДЄДУХ МАРИНА, ВАЛЕНТИНА КРАСНОНОС. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСІВ ДО СПЕЦІАЛЬНО-ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ	120
ДУДІЦЬКА СВІТЛАНА, КОВАЧ ШАНДОР. ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ТА РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ	121
ДУДКО МИХАЙЛО, ХРИПКО ІННА. ІГРОВИЙ СТРЕТЧІНГ ЯК ФОРМА СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	124
ЄРАКОВА ЛЮБОВ. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПЛАТЕСОМ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК ПІСЛЯ НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ	126
ЄРЕМЕНКО НАТАЛІЯ, КОНОНЕНКО ОЛЕКСАНДРА. ОЦІНКА СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ, 3	129

ЕКТОМОРФНИМ ТИПОМ ТІЛОБУДОВИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ	
ЗАЙЦЕВА ЮЛІЯ. ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ЯК СУЧАСНОЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ	131
ЗУБЧЕНКО ЛЮДМИЛА. ВИКОРИСТАННЯ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ДОНЕЦЬКОГО ЮРИДИЧНОГО ІНСТИТУТУ МВС УКРАЇНИ	133
КИРИЧЕНКО ВІКТОРІЯ, КАВАЛЕРОВА КСЕНІЯ. ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	135
КИСЕЛИЦЯ ОКСАНА, БОГДАНЮК ВАСИЛЬ. ДОСЛІДЖЕННЯ РІЗНОВИДІВ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ	138
КОРНЄЄВА ВІКТОРІЯ, ЗЕНДИК ОЛЕНА. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З АКВААЕРОБІКИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ	140
ЛЕВІНСЬКА КСЕНІЯ, КОКАРЄВА ЮЛІЯ. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ЗНИЖЕННІ РИЗИКУ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ	142
ЛОПАТКО ТЕТЯНА. ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ФІТНЕСУ ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК У СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ	144
МАКСИМЕНКО АЛІНА, ЗБАНОК КАТЕРИНА. РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ПІДВИЩЕННІ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ З ДЕФІЦИТОМ МАСИ ТІЛА	146
МАКСИМЕНКО ЛЮДМИЛА. РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ	148
МАНДЯ ПАВЛО. РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	150
МЕДВІДЬ АНЖЕЛА, ГАДЖА СЕРГІЙ. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНАКІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ	152
МЕДВІДЬ АНЖЕЛА, ТІВЕЛІК МАРИНА. СПЕЦИФІКА ВПЛИВУ РІЗНОВИДІВ ФІТНЕСУ НА ОРГАНІЗМ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ	154
МИЧКА ІВАН, ГВОЗДЬ СЕРГІЙ. РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ ..	156
МОРОЗ ОЛЕНА, ЄРЕМІЯ ЯНА. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАНЬ НА СТЕП-ПЛАТФОРМІ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ	158
МОСЕЙЧУК ЮРІЙ, ІАСОВ МІНАІ RADU. РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС	160
НАГОРНА АНАСТАСІЯ. РЕГУЛЯЦІЯ МАСИ ТІЛА ЯК ОСНОВА	

МОТИВАЦІЇ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ	162
ОРЛИК ЯНА, ЦИБАНЮК ОЛЕКСАНДРА. ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ КАРАНТИНУ	164
ПАЛІЧУК ЮРІЙ. ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ	166
ПАЛЧУК НАЗАР, ЄДИНАК ГЕННАДІЙ. МОДЕЛЮВАННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ ПРИ РІЗНИХ ПАРАМЕТРАХ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ РЕКРЕАЦІЙНОГО ЗМІСТУ	168
ПАСІЧНИК ВІКТОРІЯ, МЕЛЬНИК ВІРА. ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРНОЇ ФУНКЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ЇХ ОДНОЛІТКІВ З НОРМАТИВНИМ РОЗВИТКОМ...	170
ПАЦАЛЮК КОСТЯНТИН, МАЛЬЦЕВ ДМИТРО. СПЕЦИФІКА ОРГАНІЗАЦІЇ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	172
ПЕРВУХІНА СВІТЛАНА. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ ІЗ ЖІНКАМИ РІЗНОГО ВІКУ	174
ПІДГАЙНА ВІРА. ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ	176
ПІШАК ОЛЬГА, РОМАНІВ ЛЮДМИЛА. ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ	179
ПОЗМОГОВА НАТАЛІЯ РОЗРОБКА ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ДЛЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ЗАХОДІВ ПРОТИДІЇ COVID-19	181
РИБАЛКО ЛІНА, КАМЕРІЛОВ ОЛЕГ. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК УМОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ	183
РИМАР МИКОЛА, ПЕРМЯКОВ ОЛЕКСАНДР. ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ «ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»	185
СЛОБОЖАНИНОВ АНДРІЙ. МІСЦЕ ТУРИЗМУ У ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ СТУДЕНТІВ	187
СЛЮСАРЧУК ВІКТОР. ВПЛИВ ЧИННОГО ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІВЧАТ – МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ІЗ РІЗНИХ ВІЙСЬКОВИХ АКАДЕМІЙ	189
ФОМЕНКО ОЛЕНА, МОМОТ ЮЛІЯ. ЗАСТОСУВАННЯ СТЕП- АЕРОБІКИ ДЛЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ	191
ЧЕВЕРДА АНАСТАСІЯ. ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ В ПРОЦЕСІ РЕКРЕАЦІЙНО-	

ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	192
ЧЕРЕВИЧНИЙ ВІКТОР. ОЗДОРОВЧІ ФІТНЕС ПРОГРАМИ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ	194
ЧОРНА ТЕТЯНА. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ТА АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ НА ПІДВИЩЕННЯ ПОТЕНЦІАЛУ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я	196
ШЕВЧУК КРИСТИНА, КРУШЕЛЬНИЦЬКА МИРОСЛАВА. МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ	198
ШЕВЧУК КРИСТИНА, МАГІС ЕЛЬМІРА. РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	200
ШЕСТОБУЗ ОЛЬГА. ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ГРУПІ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ	202
ШИМАНСЬКИЙ ГЕННАДІЙ, ЄРМАКОВА АННА. ПОБУДОВА ФІТНЕС-ПРОГРАМ ЗІ СТЕП-АЕРОБІКИ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ	205
ШКОЛА ОЛЕНА, ЗЕЙНАЛОВА КАМІЛА. ЗАСТОСУВАННЯ АКВАФІТНЕСУ ДЛЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ	206
ШОСТ МАКСИМ, ГУЛІНА ЛАРИСА. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМ ПЛАТЕСУ ОЗДОРОВЧО РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ	209
ЮРЧИШИН ЮРІЙ, МИСІВ ВОЛОДИМИР. ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ ДЛЯ ПОСИЛЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	211
ЯРМАК ОЛЕНА, ТРОФІМЕНКО ВІРА. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ БАСКЕТБОЛУ В РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ БІЛОЦЕРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ	214
ЯЧНЮК ІРИНА, ЯЧНЮК ЮРІЙ. ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИЙ БІГ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ	216
ЯЧНЮК МАКСИМ. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ В РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	218

**РОЗДІЛ 4. ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ
ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У
ПРОГРАМАХ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ**

ВІТОМСЬКИЙ ВОЛОДИМИР. ВПЛИВ ЗБІЛЬШЕННЯ ОБСЯГУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ПРИСКОРЕННЯ МОБІЛІЗАЦІЇ КАРДІОХІРУРГІЧНИХ ПАЦІЄНТІВ НА ТРИВАЛІСТЬ ГОСПІТАЛІЗАЦІЇ	221
ГАУРЯК ОЛЕНА, ГНАТЧУК МАР'ЯНА. РУХЛИВІ ТА СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЇ РОБОТИ ЗІ ШКОЛЯРАМИ З ВАДАМИ СЛУХУ	222
ДОЦЮК ЛІДІЯ. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ РУХОВИХ ПОРУШЕНЬ ПРИ ІНСУЛЬТІ	224
КОЗИК НАТАЛІЯ, МЕТЕНЬКАНИЧ ВАЛЕРІЯ. ОЗДОРОВЧА РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ПАЦІЄНТІВ ІЗ ГІПЕРТОНІЧНОЮ ХВОРОБОЮ ІІ СТУПЕНЯ	226
КРАВЧЕНКО ТЕТЯНА, БОЛІЛИЙ ОЛЕКСАНДР. ОСОБЛИВОСТІ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ З СЛАБОЧУЮЧИМИ	229
КУЛІНІЧ ТЕТЯНА. ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС – ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	231
ЛОГУШ ЛЕСЯ, ФЕДОРЕНКО АНДРІЙ. КІНЕЗІОЛОГІЧНЕ ТЕЙПУВАННЯ – ЯК НОВІТНИЙ МЕТОД ПІДТРИМАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	233
ПОЛИН КАТЕРИНА, БРАЖАНЮК АНДРІЙ. ВИКОРИСТАННЯ ПРЕСОТЕРАПІЇ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ	235
РОМАНІВ ЛЮДМИЛА, ПШАК ОЛЬГА. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ	237
РЯБКО АНГЕЛІНА, ГАЛАМАНЖУК ЛЕСЯ. ОСОБЛИВОСТІ ПЕДАГОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА РОЗВИТОК РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ ДОШКІЛЬНИКІВ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ	239
СТАРЕНЬКА ВІКТОРІЯ, ЄДИНАК ГЕННАДІЙ. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ІЗ ВАДАМИ ЗОРУ	241
ТІТАРЕНКО ОЛЕКСАНДР, ЄДИНАК ГЕННАДІЙ. ОСОБЛИВОСТІ ПІЗНАВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ ДІТЕЙ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ	243
ТИМЧИШИН ІННА, ГАЛАМАНЖУК ЛЕСЯ. КОРЕКЦІЯ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОРУШЕНЬ У ДОШКІЛЬНИКІВ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ.	244
ТОЛОК ВІКТОР, БРАЖАНЮК АНДРІЙ. ВИКОРИСТАННЯ ПРОТОКОЛУ ТАБАТА У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ	246

ФЕДОРЕНКО СЕРГІЙ. ДИНАМІКА ОБМЕЖЕНЬ У ТРУДОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПІД ВПЛИВОМ ЗАСОБІВ АМБУЛАТОРНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПАЦІЄНТІВ З ОРТОПЕДИЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ЗАЛЕЖНО ВІД ПСИХОТИПУ	248
ЧЕБАН ВАСИЛЬ, ЧЕБАН ЛАРИСА. ВИКОРИСТАННЯ НЕЙРОБІКИ ЯК РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ У ПАЦІЄНТІВ СТАРШИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ ІЗ КОГНІТИВНИМИ ПОРУШЕННЯМИ	250

РОЗДІЛ 5. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

БОБРЕНКО СВІТЛАНА, ПАНТАК ГЛАФІРА. ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ 19-20 РОКІВ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ КАФЕДРИ ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ	254
ВАНЮК ДАР'Я. АКТУАЛЬНІСТЬ ТА ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІТНЕСУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	256
ГРЕСЬ МАРИНА, ПРИМАСЮК ВІКТОРІЯ. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ У ПРОГРАМАХ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	258
МОЛДАВАН АНДРІЙ. УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	260
ПАЛІЧУК ЮРІЙ, МАРТИНІВ ОЛЕГ. РОЗВИТОК ІНТЕРЕСУ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ	262
ПАЛІЧУК ЮРІЙ, ШУКАТКА ОКСАНА. ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ	263
СИЧОВ ДМИТРО, ЖЕЛТОБОРОВОДА МАРИНА. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТАЙ-БО В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІТНЕСУ	264
УСЕНКО ДАР'Я. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНДАРТУ ФІТНЕС-КОНСУЛЬТАНТА	266
НАШІ АВТОРИ	269

РОЗДІЛ 1. ІСТОРИКО-ФІЛОСОФСЬКІ, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У СВІТІ

THE INFLUENCE OF HEALTH SWIMMING ON THE HUMAN BODY

Chornomord Yevheniia,
third year student

Simon Kuznets Kharkiv national university of economics

Introduction. In today's world there are a number of factors that negatively affect human health and life. Such factors include unfavorable environmental conditions, constant stress that a person receives in everyday life, unhealthy "sedentary" lifestyle. That is why physical education and sports play a special role in supporting the human body. Regular exercise helps to keep the body in good shape, improve health and, in general, improve a person's mood.

However, many existing sports have a number of contraindications or require high physical costs, which deprives them of a universal character for anyone. In this case, the most important task is to find a type of physical activity that would regularly keep the body in good shape and would not have special contraindications.

Goal. Consider the main advantages of swimming over other types of exercise and its impact on individual systems of the human body.

Research methods. Observation, analysis, generalization.

Results. One of the most useful sports is recreational swimming, which has a positive effect on both the human body and its attitude. Regular swimming can not only strengthen a person's health, but also create a strong character, self-discipline and endurance. The essence of swimming is the activity in a water body, and the body is immediately affected by two consequences: the exercises themselves and the aquatic environment.

Speaking of the benefits of swimming, it should be noted that it has a positive effect on almost all body systems, including: cardiovascular system, respiratory system, muscular system, nervous system, immune system.

The impact on the human cardiovascular system is primarily expressed in its overall strengthening. Thus, in people who regularly swim, the heart rate at rest rarely exceeds 60, while in ordinary non-training people this value reaches 70-80 beats per minute. Constant water pressure can greatly facilitate the flow of blood to the heart, so swimming is indicated even for people with weakened heart muscle.

We also note that, unlike many other sports, the role of swimming in the prevention of the cardiovascular system is extremely positive. Constant water pressure makes it possible to significantly facilitate the outflow of blood to the heart, thus swimming is indicated even for people with weakened work of the heart muscle.

Swimming affects the respiratory muscles, improves the overall respiratory system. Reduced gravitational load on the spine strengthens the chest muscles,

which leads to improved posture. Therefore, doctors often turn to the pool of children with various forms of curvature of the spine.

Regardless of the chosen swimming style, with regular training, a person also constantly works out all muscle groups, thereby strengthening the muscular system of the body and contributing to the harmonious formation of the overall body shape. It should be noted that despite the fact that water creates much more resistance than air, the body's muscular system is not overstrained. Thus, swimming allows you to develop a person's muscles many times faster (unlike, for example, running), while not causing harm to the body. Kenneth Cooper, a well-known specialist in the field of improving the human body and the development of health technologies, has repeatedly noted that swimming is one of the most effective types of aerobic exercise, which involves all major muscles in the work [2].

The human immune system is also subject to positive effects from swimming, since as a result of regular exercise, the human body gradually hardens, becomes stronger and more enduring. It is also known that as a result of swimming, the human body gradually develops immunity to cold temperatures, becomes more tolerant. The changes occurring in the blood increase the protective properties of its immune system, increasing the resistance to infectious and colds.

The effect of swimming on the nervous system should not be underestimated. General toning of the body leads to the fact that regular exercise can have a positive effect on the human psyche, reducing stress and psychological discomfort.

Remember that swimming is one of the most effective measures for proper healthy weight loss, because in 15 minutes of being in the water a person loses 100 calories.

Conclusion. Summing up, it should be said that swimming has a number of indisputable advantages that allow me to include this sport among the most useful for the body.

Let's highlight the most useful for the body health properties of swimming:

1) Swimming has a strengthening effect on the cardiovascular system of the body, significantly improving the heart rate of a person at rest, as well as improving blood flow to internal organs;

2) During training, regardless of the chosen style of swimming, almost all muscle groups are involved in the human body, thus swimming ensures the harmonious development of the musculoskeletal system;

3) Swimming contributes to the overall strengthening of the body's immunity, as well as increases endurance and temperature tolerance;

4) Swimming also helps to reduce the mental load on the body, reduces stress and has a tonic effect on human health;

5) Unlike other sports, swimming has virtually no contraindications and is the least traumatic sport.

References:

1. Volokitina T. A., Demyanova L. M., Usenko S. V. (2017). Ozdorovcha fizychna kul'tura v osnovi zdorovoho sposobu zhyttya studenta. Zbirnyk materialiv VII Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi, 2017, p. 217-219.

2. Bulhakova N. ZH. (2008). *Ozdorovche, likuval'ne ta adaptivne plavannya*. Moskva, Akademiya, 2008.

3. Harmonova V. E., Boreyko O. N. (2015). *Znachennya plavannya dlya zdorovya. Visnyk TI, tom. 2, Humanitarni nauky*, p. 96.

HEALTH SYSTEMS IN EUROPE IN THE XIX-XX CENTURIES

Hunchak Ruslan

Faculty of Sports, Sports for Health
University of Prešov, Presov, Slovakia

Introduction. In Europe, with the development of civilization, scientific and technological progress, with the growing threat of hypodynamics at the turn of the nineteenth and twentieth centuries. Various systems of gymnastics were formed and became popular: the German, Swedish, and Spies gymnastics gymnastics, the Mueller breathing gymnastics, the Sandova athletic gymnastics, and the falcon gymnastics.

Goal. To characterize the European health systems that developed in the XIX-XX centuries.

Research methods. To solve this goal, the following research methods were used: analysis of literature sources, historical and logical methods.

Results. In the middle of the XIX century. in the Czech Republic, the so-called falconry gymnastics emerged, an important role in the development of which was played by M. Tirsch, a professor of aesthetics at the University of Prague. It is characterized by staticity, straightforwardness, sharpness of movements, conditionality of poses and positions. In Sokol gymnastics the first mass competitions - Sokol gatherings [2].

In the first European gymnastic systems, no special attention was paid to women. They performed the same exercises as men, without taking into account their physiological characteristics. And only in the 20-30's of the XIX century. Geneva Stebbins and her follower Bess Mensendik under the influence of Swedish functional gymnastics and the system of Georges Demena developed methods that allow women to form a good posture, good gait, expressive movements [3].

The development of gymnastics was greatly influenced by the system of Francois Delsart, who tried to establish a relationship between a person's emotional experiences and his gestures, facial expressions. The works of Delsart and his followers formed the basis of the theory of expressive movement and influenced the development of ballet, pantomime, serving as a foundation for the creation of rhythmic-plastic directions in gymnastics.

Among the phenomena that aroused great interest not only in ballet, pantomime, but also in gymnastics, culture of movements, expressive sculpture - the art of Isadora Duncan. The peculiarity of the art of this wonderful dancer was the revival of ancient dance, built on the laws of free sculpture, the introduction of a pantomime element, movements and principles of jazz dance. It should be noted the

great influence of Isadora Duncan's dance on the development of rhythmic and plastic direction, which later formed modern rhythmic gymnastics, aesthetic gymnastics and aerobics as mass forms of physical culture and sports, which wrote a modern dance theorist, progressive figure in the culture of movement Rudolf von Laban. [1].

Increased interest in gymnastics was also caused by the emergence of the school of rhythmic gymnastics, founded by Jacques Dalcroze in 1910. It was they who first introduced the term "rhythmic gymnastics". The system of rhythmic gymnastics was intended for the development of musicians' hearing and sense of rhythm. However, along the way it turned out to be a means of physical education.

In connection with the creation and development of a system of rhythmic gymnastics should be mentioned Karl Orff. His system of children's gymnastics is aimed at the simultaneous development of physical qualities and creative abilities through the game method. In the Orff system there is a tendency to intellectualize gymnastics [2].

At the beginning of the last century, another popular health system was developed, based on the exercises of conditioned gymnastics - the Pilates system, and is now very popular. This method of training was developed about a hundred years ago by Joseph H. Pilates (1880-1967). The Pilates method remained virtually unknown outside the circle of professional dancers. Today it is used in gyms, clinics, fitness, fitness centers, dance schools and belongs, like yoga, Chinese gymnastics, to the direction of mental fitness (body & mind).

Pilates largely avoids high impact, high power output, and heavy muscular and skeletal loading. This method, successfully used for more than 90 years, has given a new impetus to the development of business fitness at a time when this industry is experiencing great difficulties in creating new areas. Due to the active development and some modernization of the Pilates method, as well as due to dissatisfaction with traditional programs in the last 10 years there is a new rise in interest in methods of health training in an inseparable chain of body, soul and mind [1].

Conclusions. Thus, European health systems have given impetus to the development of modern fitness systems. Now there are different groups of fitness in contrast to the XIX-XX centuries. In place of German, Swedish, respiratory gymnastics Mueller, athletic gymnastics Sandov, falconry gymnastics are used and developed - classical aerobics, step aerobics, strength programs, coordination, aqua fitness and others.

References:

1. Hawley E. T., Franks B. D. (2000). Wellness fitness. Kiev. 367 p.
2. G.P. Vinogradova (2001). Athletics at the turn of the century: Sat. scientific tr. Under. ed. SPb., 116 p.
3. Kryuchek E.S. (2001). Aerobics: content and methods of health classes. 64 p.

SPORT AND FITNESS AS A LIFESTYLE OF MODERN MAN

Ruslana Tsikhotska

«Athletics» Fitness Club, USA

Introduction. Over the last decade, the sport has become available not only for professionals but also for amateurs, actively penetrating various groups. Now the sport is more popular than ever. This can be seen in the development of sports infrastructure in general, which is manifested in a large number of sports grounds, stadiums, fitness clubs, as well as in various sports sections and alternative sports. A good example is the large number of people on the waterfront and in parks, jogging or roller skating.

The purpose of the study is to analyze sports and fitness as a lifestyle of modern man.

Research methods: theoretical - analysis of scientific literature and legal documents, classification, construction of analogies, comparisons and generalizations.

Results. First, it is, of course, an element of competition, which is inherent not only in great sports. After all, a person has healthy competition. Now each of us can take part in various mass starts and marathons. And you can overcome not only external obstacles, but also yourself: your fears, inconveniences, incompetence.

Second, sport expands communication opportunities. No wonder competent personnel managers in large organizations encourage sporting events. Mass races, active outdoor games, sports games, they solve several tasks simultaneously: developing physical activity in their employees, unite the team and raise the spirits. Training, not related to the place of work or study, expands the circle of communication, and joint work and overcoming difficulties give a reason to meet new people from different fields of activity.

Third, an active lifestyle, fitness, wellness is becoming increasingly popular and fashionable. For most young people, public opinion plays an important role in any choice. Collective approval or, conversely, condemnation for adolescents is very important. Young people do not always make conscious decisions.

Fortunately, now we can safely say that being healthy is fashionable. We get on a snowboard in the company of friends, go skiing, go camping or start going to the pool. Guys and girls proudly post photos from a morning jog or from the gym on social media, saying "look, I'm in the topic too", thus expecting praise in the form of "likes" from their target audience. We can safely say that sport is an alternative to bad habits. This trend is very pleasing, because not all "fashion" trends are good for health.

Thus, even those who are not inclined to physical activity are involved in sports, but fashion dictates its rules and traditions.

The positive trend of the present time is that now there are a lot of options and opportunities for the manifestation of their physical activity. In addition to traditional sports, such as athletics, football, skiing, gymnastics, now open all sorts of dance, extreme, combat, game areas. Why are sports options so important for a

particular person? Each of us has his own physiological and personal characteristics. Based on our abilities, we develop, look for ourselves and find "our" sport. After all, training should bring joy, not pain.

Conclusions. So, if you consider from a biological point of view, sports promote the production of endorphins - hormones of joy, as well as provide oxygen saturation.

From a psychological point of view, sport distracts from obsessive thoughts, pressing problems and simply tones the body - these factors in themselves can not help but rejoice.

Thus, sports should not be isolated events, but a habit of life expectancy and its integral part.

References:

1. Angert, A.L. et al. (2010) Phenotypic plasticity and precipitation response in Sonoran Desert winter annuals. *Am. J. Bot.* 97, 405–411
2. Dixit, A. and Kolb, T. (2020) Variation in seedling budburst phenology and structural traits among southwestern ponderosa pine provenances. *Can. J. For. Res.*, 1–8 Published online 10 February 2020. <http://dx.doi.org/10.1139/cjfr-2019-0333> 69.
3. Kraft, N.J.B. et al. (2015) Plant functional traits and the multidimensional nature of species coexistence. *Proc. Natl. Acad. Sci. U. S. A.* 112, 797–802
4. Martínez-Berdeja, A. et al. (2019) Evidence for population differentiation among Jeffrey and Ponderosa pines in survival, growth and phenology. *For. Ecol. Manag.* 434, 40–48

**МОРАЛЬНО-ЕСТЕТИЧНЕ ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ
ФАХІВЦІВ ІЗ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ
ШКОЛАХ УКРАЇНИ У ДРУГІЙ ПОЛОВИНІ ХХ СТОЛІТТЯ**

Булгакова Тетяна,

кандидат педагогічних наук,

старший викладач кафедри психології і педагогіки

Національного університету фізичного виховання і спорту України

Вступ. Нинішнє суспільство розкриває сучасні умови формування особистісних якостей, відповідно зазначення морально-естетичного базису в освітньому просторі для становлення гармонійно розвиненої молоді людини має стати нагальним завданням. Наразі перед українською державою постає значна кількість взаємопов'язаних і спірних запитів щодо виховання – розвиток далекоглядного відношення до державних змін, розробка умов для плідної праці, ефективної життєдіяльності, однакості щодо загальнолюдських цінностей. Актуальним є закладення патріотичної складової як морально-естетичної та громадянської цінності, формування

людини як носія якостей, які вона зможе проявити під час захисту інтересів своєї родини, народу та Батьківщини.

Теоретичні засади та практичні дослідження загальних проблем морально-естетичного виховання в загальноосвітніх закладах України висвітлено у наукових працях сучасних учених (М. Алексєєв, І. Андрухів, І. Бех, А. Бойко, І. Зязюн, О. Киричук, О. Савченко, О. Сухомлинська, В. Харламов, К. Чорна). Простежили розвиток національної освіти та виховання Г. Білавич, В. Борисенко, Г. Васькович, М. Євтух, О. Тимчик, Ю. Щербак. Вчені одноставно наголошують, що особливої актуальності набуває осмислення і реалізація установок формування морально-естетичних якостей шкільної молоді.

Мета дослідження. Дослідити стан розвитку засобів та шляхів морально-естетичного виховання старшокласників загальноосвітніх закладів України в другій половині ХХ століття як майбутніх фахівців із фітнесу та рекреації.

Для досягнення поставленої мети були використані такі **методи дослідження**: теоретичні – аналіз наукової літератури та нормативно-правових документів, класифікація, побудова аналогій, порівняння; інтерпретаційно-аналітичні з метою опрацювання першоджерел, програм, підручників і посібників, емпіричних джерел з узагальненням досвіду педагогічної діяльності.

Результати власних досліджень. Підняття на більш високий щабель морально-естетичних цінностей у радянській народній освіті на початку другої половині ХХ століття (1950-ті роки) було викликане перемогою у Великій Вітчизняній війні. В той же час у навчально-виховний процес були внесені зміни, які мали дещо ідеологічне нашарування, звеличувалася роль партії, заборонялися твори письменників і поетів, що не підтримували її політичний курс (Булгакова, 2019).

У патріотичному вихованні вагому роль відігравали військово-патріотичні змагання «Прапор над фортецею», «Зарниця» та ін. У 1960-х роках такі турніри були включені у програми спартакіад навіть на рівні республік. Уроки української літератури формували морально-естетичні якості під час розкриття характерів у творі «Тарас Бульба» М. Гоголя. Наголошувалося на любові Тараса Бульби, запорожців до України, їх згуртованості під час боротьби із загарбниками. Розвивалася система морально-естетичного виховання засобами музики – проведення семінарів з доповідями вчителів, лекцій і концертів із використанням творчості окремих композиторів.

З першого дня утворення Української незалежної держави обрано курс на побудову демократичного суспільства, гуманні відносини між людьми та вихованні у молоді таких виховних пріоритетів: утвердження основних загальнолюдських цінностей – справедливості, доброти, гуманізму, толерантності; прищеплення глибокого ставлення до народів, які живуть в Україні; формування глибокого усвідомлення взаємозв'язку між правами особистості, свободою та громадянським баченням майбутнього своєї країни

(Жукова, 2018). Проблема морально-естетичного виховання цікавила багатьох українських дослідників. Так, М. Соловей і Є. Спіцин магістральними напрямками морально-естетичного виховання вважають такі види діяльності, як трудова, навчальна, ігрова; застосування педагогічних технік (рухи, міміка, мова тощо) та ті, що забезпечують продуктивну взаємодію учителів і учнів (Соловей, Спіцин, 1999).

Висновки. Морально-естетичне виховання молоді закладено в основі українського національного виховання, де присутня усвідомленість причетності до рідної історії та культури, любов до Батьківщини, вболівання долею народу, його майбутнім. Основними засобами морально-естетичного виховання майбутніх фахівців із фітнесу та рекреації є навчання, суспільно-виробнича праця, природа рідного краю, гра, заняття спортом, художня самодіяльність. Нові підходи до національної школи вимагають передачі духовного надбання молодому поколінню, якісних зрушень у морально-естетичному та патріотичному вихованні.

Перспективи дослідження. Подальшого науково-педагогічного пошуку потребують проблеми визначення виховного потенціалу морально-естетичного виховання молоді та шляхи вдосконалення педагогічної діяльності з формування їх морально-естетичних якостей.

Список використаних джерел:

1. Булгакова Т. М. (2019). Морально-естетичне виховання учнів старших класів як майбутніх суб'єктів спортивної діяльності (історичний аспект). *Mechanisms for Ensuring Sustainable Development of Society*, 29, 249-257.
2. Жукова Г. В. (2018). Діагностика стану моральної вихованості суб'єктів спортивної діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету М. П. Драгоманов. Серія 15, 1 (95)*, 19-22.
3. Соловей М. І., Спіцин Є. С. (1999). *Педагогіка в опорних структурно-логічних схемах: навч.-метод. посібник*. Київ: КДЛУ.

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ТА ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Васкан Іван,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Панькевич Тетяна,

Студентка VI курсу спеціальність «Середня освіта (Фізична культура)»

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Вступ. Аналіз нині існуючих концепцій здоров'я, показує, що жодна з них не стала загальноприйнятою і не знайшла реалізації в практиці. Основний

успіх концепції здоров'я досягнуто в основному в лікувальній медицині, в науках про хвороби.

З часу незалежності нашої держави у сфері фізичного виховання і спорту склалася принципово нова ситуація. Критичний стан здоров'я населення, пов'язаний із несприятливими факторами, низьким рівнем рухової активності населення потребує невідкладних заходів, щоб подолати кризу у фізичному вихованні населення.

Мета. Розкрити концептуальні підходи до значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності через призму значення гіподинамії, гіпокінезії та кінезофілії у забезпеченні нормального функціонування організму людини.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої цілі були застосовані наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел, порівняння, систематизація, інформації.

Результати. На основі аналізу літературних джерел визначено, що рух це результат скорочення скелетних м'язів, внаслідок чого здійснюється не лише переміщення окремих частин тіла в просторі, а й забезпечується адаптаційна, енергетична, нервова та обмінна функції організму людини.

Рухова активність забезпечує збереження взаємозв'язку організму з навколишнім середовищем, нормальний ріст і розвиток організму людини, зміцнення здоров'я, нормальне функціонування внутрішніх органів і систем. Чітко регламентоване фізичне навантаження, яке задовольняє біологічну потребу в рухах і відповідає функціональним можливостям організму визначає оптимальний руховий режим.

В таких умовах зростають соціальні запити на висококваліфікованих спеціалістів, які володіють достатнім об'ємом знань в галузі медицини, психології, фізичної культури, економіки, а також арсеналом організаторських, методичних умінь, які сприяли б проведенню фізкультурно-оздоровчої і рекреаційної роботи з різними віковими групами.

Одна з найважливіших причин різноманітних відхилень у фізичному розвитку й стані здоров'я людини – недостатня рухова активність. Яка проявляється у гіподинамії, гіпокінезії та кінезофілії. Американський науковець Реб запропонував називати патологічний стан малорухливих людей «гіпокінетична хвороба». Інші вчені називають цей стан «серце бездіяльного діяча». За умови недостатньої рухової активності практично здорові люди скаржаться на: – порушення дихання під час невеликих фізичних навантажень, зниження працездатності, перевтому; – біль в серці та в спині, що є наслідком слабкості м'язів, що підтримують хребет; – порушення сну та послаблення концентрації уваги, пасивність, підвищення нервово-емоційної збудженості. Довготривале зниження фізичної активності викликає подальші виразні та стійкі зрушення, які поступово стають незворотними.

Наслідком цього є поява поширених у наш час так званих «хвороб цивілізації» – гіпертонічної хвороби, атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарду, захворювання судин ніг, порушення постави з ураженнями

кістково- м'язового апарату. Водночас фізичні вправи, регулярні заняття фізкультурою і спортом дають позитивний ефект. Цей ефект має різносторонній характер. Насамперед його проявом є економізація та стимуляція функцій організму. (Васкан І.Г., 2018)

Фізична рекреація – це вид фізичної культури: використання фізичних вправ, а також видів вправ у спрощених формах для активного відпочинку людей, отримання задоволення від цього процесу, розваг, зміни видів діяльності, залишити осторонь щоденні види трудової, побутової, спортивної, військової діяльності.

Фізичні тренування позитивно впливають на обмін речовин, сприяють зменшенню холестерину, що має велике значення для профілактики серцево-судинних захворювань. Позитивні зміни спостерігаються і в опорно-руховому апараті: удосконалюється кровопостачання та нервова регуляція у м'язах, підвищується активність ферментів, що прискорюють аеробні та анаеробні реакції у м'язах, покращується функціональна здатність суглобів. Раціональні фізичні навантаження впливають і на функціональний стан регуляторних систем – нервової, ендокринної.

Важливо, що заняття фізичними вправами підвищують фізичну працездатність, знижують втому, підвищують швидкість реакції, спритність, гнучкість, витривалість, сприяючи високопродуктивній праці. Водночас неадекватні навантаження, що перевищують функціональні резерви організму, часто мають негативні наслідки, а іноді є причиною незворотних змін. Основною умовою використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності для зміцнення і збереження здоров'я дорослої людини є узгодження її об'єму, спрямованості та інтенсивності з функціональними можливостями організму.

Висновки. Оптимальними вважають такі дози навантажень, які при мінімальній руховій активності і кратності занять фізичними вправами сприяють досягненню високого та стійкого оздоровлюючого ефекту занять, забезпечуючи раціональне використання вільного часу для всебічного розвитку особистості. Таким чином норма рухової активності повинна забезпечити збереження здоров'я. Критичний максимум, що має застерегти від надмірності тренувань, і запобігає перенапруженню функціональних систем, мінімум рухової активності, що забезпечує адекватність фізичних навантажень організму є індивідуальним.

Список використаних джерел:

1. Васкан І.Г (2018). Стан та перспективи вдосконалення спеціально організованої рухової активності учнів у загальноосвітніх навчальних закладах. *Науковий журнал «Молодий вчений»*, №3.3 (55.3) березень. С. 30-34 <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/3.3/9.pdf>

ЗНАЧЕННЯ ПРИНЦИПІВ РЕАЛІЗАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНО-ОРГАНІЗОВАНОЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ

Васкан Іван,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Продан Максим,

Студент VI курсу спеціальність «Середня освіта (Фізична культура)»

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Вступ. Потреба в рухах завжди була найважливішою ланкою пристосування живих організмів до навколишнього середовища. У процесі еволюції людини вона оформилася як природна біологічна потреба. Кінезіофілія як біологічна потреба в руховій активності фактично є природним інстинктом людини, який допомагає їй пристосовуватися до зовнішнього оточення.

Мета. Проаналізувати основні принципи реалізації спеціально організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності в системі оздоровлення населення.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої цілі були застосовані наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел, порівняння, систематизація інформації.

Результати. Через те що рухова активність належить до однієї з найважливіших біологічних потреб людини, вона визнається одним із об'єктивних показників функціонального стану людського організму. Вона не тільки виступає важливим чинником збереження високої працездатності, не тільки є засобом рухової функції, але й має загальнобіологічне значення: в цьому контексті оптимізація рухової активності сприяє більш повній реалізації генетичної програми, збільшенню енергетичного потенціалу людини, функціональних ресурсів організму, тривалості життя.

Потреби людського організму в руховій активності завжди суто індивідуальні і залежать від багатьох фізіологічних, соціально-економічних і культурних чинників. Рівень потреб у руховій активності значною мірою обумовлений також спадковими і генетичними ознаками.

Реалізація організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності позитивно впливає на здоров'я і дає оптимальний ефект за умови дотримання таких принципів: 1) індивідуалізації; 2) систематичності; 3) поступовості; 4) доступності; 5) регулярності; 6) орієнтації на належні норми.

Принцип індивідуалізації передбачає підбір засобів і технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності відповідно до функціональних і фізичних можливостей кожного організму. Відповідно визначаються різні рівні індивідуальних навантажень. Найбільший оздоровчий ефект досягається при застосуванні раціональних навантажень. Для реалізації принципу

індивідуалізації необхідно враховувати стан здоров'я, функціональний стан, морфологічні особливості, рівень фізичної працездатності, особливості адаптації до фізичних навантажень, рівень фізичної підготовленості, різні чинники, що можуть впливати на фізичний стан організму (Васкан І.Г., 2015).

Принцип систематичності передбачає наявність певного комплексу і розміщення оздоровчо-рекреаційних засобів, послідовності їхнього застосування. Для реалізації принципу систематичності застосовуються різні варіанти систем оздоровчо-рекреаційних занять. Наприклад: перевага віддається вправам, що характеризуються циклічністю які проводяться безперервним методом протягом 20-30 хв і більше з інтенсивністю 50-70% від максимального споживання кисню; передбачає переважне застосування вправ швидко-силового та силового характеру; передбачає застосування комплексного підходу, при якому поєднуються різнотипні вправи.

Принцип поступовості передбачає збільшення інтенсивності та обсягів навантажень тільки у суворій відповідності зі зростанням функціональних та фізичних можливостей людини. Якщо не дотримуватися цього принципу, через певний період часу ті ж самі навантаження вже не викликають в організмі реакцій, які забезпечували би подальше збільшення функціональних можливостей та зміцнення здоров'я. Для реалізації принципу поступовості застосовуються регулярні оцінки фізичного стану, які проводяться щомісяця або раз на 2-3 місяці. Отже, застосування принципу поступовості дозволяє, крім іншого, постійно забезпечувати відповідність навантажень зростаючим функціональним можливостям.

Принцип доступності передбачає підбір засобів і технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності з урахуванням максимально всіх можливих фізичних, функціональних, культурних, психологічних, матеріальних можливостей індивіда. Оптимальна міра доступності визначається повною відповідністю труднощів, що виникають, об'єктивним можливостям (Васкан І.Г., 2018).

Принцип регулярності передбачає проведення фізкультурних занять без тривалих перерв. Якщо не дотримуватися цього принципу, вже через 1-2 місяці після різкого зниження рухової активності спостерігається зниження працездатності, і цей процес напряму залежить від попередньої тривалості активних занять та обсягів фізичних навантажень.

Принцип орієнтації на належні норми передбачає таке програмування рухової активності, яке забезпечило б досягнення належних величин фізичної працездатності. Належною величиною вважається така, що відповідає високого рівня фізичного стану, якої необхідно досягти в результаті оздоровчо-рекреаційних занять і підтримувати в подальшому.

Висновки. Використання принципів реалізації спеціально організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності в системі оздоровлення населення дає можливість поступово підвищувати рівні фізичного та функціонального стану, зі зміцненням здоров'я людини, а межі доступного розширюються, змінюючи оптимальну міру доступності. Відповідно,

змінюються й вимоги до підбору підбір засобів і технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Список використаних джерел:

1. Васкан І.Г (2015). Розвиток рухової активності школярів у позаурочній діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Випуск 129. Том: III. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів*, С 46-51.

2. Васкан І.Г (2018). Стан та перспективи вдосконалення спеціально організованої рухової активності учнів у загальноосвітніх навчальних закладах *Науковий журнал «Молодий вчений» №3.3 (55.3) березень. С. 30-34*
<http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/3.3/9.pdf>

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА АНІМАЦІЯ ЯК СКЛАДОВА СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Вілігорський Олександр

старший викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. XXI століття зацентрувало увагу людства на здоровому способі життя (фізична активність, здорове харчування, відмова від шкідливих звичок, особиста і суспільна гігієна), здоровому інформаційному та соціальному просторі. За останні місяці світ став свідком драматичних подій, пов'язаних зі швидкою появою нового коронавірусу (COVID-19), вірусу, який розмежував наше життя на «до» і «після». Саме він, як не прикро, підняв на перше місце в системі життєвих цінностей здоров'я, залишивши позаду матеріальні блага.

Саме проблема здоров'я всього населення України визнана на державному рівні, оскільки рівень розвитку держави на конкретному етапі визначає здоров'я нації. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» зафіксувала тенденцію зниження рівня здоров'я населення України та оприлюднила статистичні матеріали та негативні результати соціологічних досліджень [4].

Так, рівень здоров'я у більше чим 50% населення нижче за середній рівень, а з віком, відповідно, прослідковується тенденція падіння цього показника: у осіб віком 20-29 років – 67,2%; у віці 30-39 років – 66%. У осіб 40-49 років – 81,5%; 50-59 років – 81%; 60 років і старші – 98,1% [1].

Причинами такого явища визнані, зокрема поширення хронічних інфекційних захворювань, зокрема зловживання шкідливими звичками, недотримання режиму дня, нераціонального харчування, недотримання гігієнічних норм та малорухомого способу життя. Крім того, доведено, що така прогресія передусім пов'язана із дефіцитом рухової активності [1].

Узагальнені дані наукових досліджень підтверджують, що дефіцит рухової активності, основного чинника здорового способу життя, здійснює

негативний вплив на організм, що призводить до гіподинамії та є наслідком різних захворювань, низького рівня фізичного розвитку і функціональних можливостей та зниження працездатності населення [3; 5].

Вказана ситуація ускладнюється тим, що у суспільстві не сформована на належному рівні система культури здоров'я, окрім цього населенням ігноруються основні складові здорового способу життя та не усвідомлюється важливість здоров'я як найвищої цінності життя, мають місце недоліки, які є у нормативно-правовій базі, організаційно-управлінському та ресурсному забезпеченні.

Метою визначаємо охарактеризувати фізкультурно-спортивну анімацію як складову сфери фізичної рекреації.

Результати. Можливості фізичної рекреації у цьому випадку виступають одним із факторів фізичного і психічного оздоровлення та підвищення творчого потенціалу людини. Саме тому, фізична рекреація розглядається як вид фізичної культури, добровільний, доступний та ефективний напрямок досягнення максимально позитивного результату у відновленні фізичних та психічних сил та покращанні стану здоров'я [2].

На даний час перед державою стоїть завдання збільшити рівень рухової активності населення шляхом застосування нових форм і видів рухової активності для зміцнення здоров'я осіб різної статі та віку та пошук оптимальних шляхів нормалізації життєдіяльності людини.

Системний аналіз відповідних наукових праць дав змогу констатувати, що фізична рекреація, не втрачаючи свого значення у відновленні та оздоровленні організму людини, є найважливішим компонентом способу життя та поведінки людини, що проявляється через її рухову активність у сфері дозвілля шляхом використання найпростіших доступних фізичних вправ [3].

Однією з дослідницьких парадигм фізичної рекреації є розгляд її як однієї з форм організації дозвілля людини. Провідним методологічним підґрунтям для вдосконалення сфери фізичної рекреації, є концепція анімації. Останнім часом організація культурного дозвілля, розваг та організація послуг оздоровчого характеру отримала назву «анімація», яка визначається новим напрямом рекреаційної діяльності. Тому цей напрямок потребує вивчення ознак спортивної анімації, як складової сфери фізичної рекреації, досвіду використання для оздоровлення населення у місцях масового відпочинку, впливу її на усі компоненти здоров'я (соматичне, фізичне, психічне, моральне), наукового обґрунтування технологій проектування відповідних програм та їх реалізації фахівцями, що мають необхідний рівень підготовленості.

У структурі туристичної та готельної анімації особливе місце відводиться фізкультурно-спортивній анімації, яка включає в себе одночасно розважальні заходи та різноманітні спортивні та рухливі ігри, вправи та змагання, що робить програми цікавими та корисними для формування здоров'я. За своєю типологією така анімація розглядається з одного боку як

інноваційний процес, що активізує учасників анімаційного процесу до виявлення та розкриття потреб і якостей в нових умовах, дає можливість досягнути найбільшого відновлювального та оздоровчого ефекту та підвищити якість життя, або у вузькому сенсі як комплекс активізуючих програм проведення вільного часу, які складені із врахуванням відповідної спрямованості видів рухової активності.

Висновки. Отже, автором доведено, що фізкультурно-спортивна анімація є повноцінною складовою сфери фізичної рекреації. Саме їй відводиться особливе місце в туристичній анімації і вона включає в себе розважальні заходи та різноманітні спортивні та рухливі ігри, вправи та змагання, що робить програми цікавими та корисними для формування здоров'я.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О.В. (2014) Фізична рекреація різних груп населення: [монографія]. К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
2. Куцевич В. (2014) Соціологічні аспекти вільного часу як передумови формування типології закладів дозвілля [Електронний ресурс] Режим доступ до ресурсу: file:///C:/Users/User/Downloads/Uam_2014_23_10.pdf 3.
3. Корягін В. М., Блавт О. З., Безгребельна О. П., Людовік Т. В. (2012) Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення. *Теорія та методика фізичного виховання*. № 5. 8-11.
4. Указ Президента України від 9 лютого 2016 р. № 42 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
5. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. (2010) Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Л.: ЛДУФК, 2010. 447 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ ІГОР ДЛЯ МОЛОДІ У ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ ЛЮДВІГА ЛЕХНЕРА

Гнесь Наталія

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. Успішне здійснення реформування галузі національної освіти пов'язане з вивченням, переосмисленням та узагальненням ціннісних засад зарубіжної педагогіки. Використання в педагогічному процесі сучасної національної науки найкращих її зразків визначають пріоритетні напрями навчання та виховання підростаючого покоління. У працях О. Сухомлинської

наголошено на вагомості екскурсу в історію розвитку педагогіки, пошуку передового досвіду закордоння, які можуть стати підвалинами сучасної науки. Педагогічна персонологія як один із пріоритетів сучасності передбачає системне вивчення теоретичної спадщини наукових шкіл минулого.

Педагогічна наука Австро-Угорської імперії має багате історичне підґрунтя. Педагогічний досвід теоретиків і практиків фізичного виховання Австро-Угорщини – Л. Зальцмана, Л. Лехнера, В. Праузєка, Й. Риглера, Т. Ціглера представлений у дослідженнях М. Кожокар [1], Ю. Тумака [2], О. Цибанюк [3].

На особливу увагу заслуговує доробок Людвіга Лехнера – професора, викладача гімнастики у окружній реальній і вищій гімназії м. Бадена, який у праці «Школа і молодіжні ігри» (1897) обґрунтував важливість використання рухливих і спортивних ігор у режимі дня шкільної молоді, розкрив вимоги до облаштування майданчика та необхідного ігрового інвентарю, детально описав правила організації і проведення найбільш популярних на той час ігор з м'ячем [4].

Мета – визначити основні положення педагогічної спадщини Л. Лехнера щодо організації рухливих і спортивних ігор як засобів оздоровчо-виховного впливу на шкільну молодь.

Методи дослідження. Для досягнення мети використано метод теоретичного аналізу та синтезу (для вивчення й аналітичного опрацювання джерел дослідження), історичний метод (визначення ступеня наукового осмислення проблеми дослідження), біографічний метод (вивчення поглядів, ідей, їх внеску у розвиток сучасної педагогічної теорії і практики).

Результати. Можемо висловити переконання в обізнаності вчителя гімнастики у гімназії м. Баден Людвіга Лехнера із поглядами основоположника німецької фізкультурної педагогіки Й. Гутс-Мутса, оприлюдненими у працях „Ігри для тренування і відпочинку тіла і духу” (1796), „Гімнастика для молоді” (1793, 1804), „Малий підручник мистецтва плавання” (1798) та ін. Оскільки майже через сторіччя, в 1897 р. автор методичного посібника „Школа і молодіжні ігри” Л. Лехнер написав про те, наскільки актуальними в тогочасній освіті Австро-Угорської імперії є поради „батька” „першого руху за знання та значення ігор для розвитку дітей” Й. Гутс-Мутса [4, с.10].

Основою для написання означеної праці слугувало переконання Л. Лехнера в тому, що „...відновити занедбане юнацьке тіло можна за допомогою молодіжних ігор, а також використати їх етичні аспекти на користь виховання” [4, с.18]. Автор наголошував на педагогічному значенні ігор: „...ми не знаємо кращого способу так добре дослідити особливості кожної окремої дитини, ніж можливість об'єднатися з нею на ігровому полі, де їх індивідуальність відкрита всіма своїми світлими і темними сторонами і звільнена від тиску школи...” [4, с.26].

На увагу заслуговує другий розділ „Підготовка”, в якому детально виписані (мовою сучасної методики) нормативні вимоги і рекомендації щодо

всіх засобів для проведення ігор зі шкільною молоддю як в урочний, так і в позаурочний час.

Автор уперше описує важливі з його погляду спортивні ігри для учнів шкіл, наголошуючи на тому, що ігрові заняття повинні проходити виключно під керівництвом кваліфікованого вчителя. Л. Лехнер наводить детальні поради педагогам, які будуть вводити ігри до змісту уроків з гімнастики. Він рекомендує розпочати цю роботу з ігор „Полювання на м'яч”, „Метання в ціль” наголошуючи, що вони можуть цілком замінити стрибкові та вільні вправи, оскільки мають таке ж значення для розвитку організму.

Особливу увагу керівників ігор автор звертає на правила їх проведення, яких вважаємо, потрібно дотримуватись і в сучасних умовах: керівнику потрібно навчати учнів тих ігор, в які грав сам, оскільки без цього неможливо повністю зрозуміти їх суть і правила; навчання слід починати з легшої гри, яка не містить багато команд, не потребує тривало приготування, може охопити велику кількість учнів, є підготовкою для більш складних ігор; навчання складним іграм слід починати з 4 класу, оскільки учні цього віку мають розвинені можливості розумового і фізичного сприйняття матеріалу тощо.

Л. Лехнер розкриває і власне бачення методичних прийомів, які згодом посіли в методиці фізичного виховання чільне місце. Це: почуття такту в ситуації показу дії чи вправи; неприпустимість „грубощів і сили”; надання допомоги „словом” і прикладом, але м'яко; правильний трактування „природних проявів інстинкту” кожного учня; використання жарту, дотепного слова; з'ясування правил у конфліктних ситуаціях відповідно до змісту „Англійського зібрання правил для суддів”; широке використання змагального методу тощо [4, с.51-54].

Учений слушно і методично правильно окреслює вимоги до добору ігор: під час вибору ігор слід звертати увагу на пору року і температуру повітря; чергувати спокійні ігри з інтенсивними; добирати ігри із послідовним навантаженням на ноги, руки, на увагу і зосередженість. Важливе значення Л. Лехнер надавав гігієні, він визначав і обстоював найважливіші, на його погляд, постулати гігієни: світло, повітря, радість як основи для молодіжних ігор і життя загалом.

Л. Лехнер вважав, що ігри слід починати з початком занять у школі і проводити до кінця весни. По цьому він радив вести щоденникові записи-звіти про поступ у фізичному вихованні учнів кожного класу за такими показниками: кількість учнів, кількість гравців, проценти, ігрові дні, ігрові групи, улюблені ігри.

Висновки. Спираючись на вищевикладене, можемо узагальнити, що Людвіг Лехнер розробив оригінальну методичну систему використання ігор задля фізичного розвитку школярів різного віку. Її визначальними характеристиками є такі: використання ігор як засобу всебічного впливу на розвиток особистості, укріплення фізичних сил і здоров'я, що слід здійснювати в усі пори року з неухильним дотриманням правил гігієни; спостереження за станом фізичного здоров'я дитини і дотримання його

показників при плануванні та залученні до ігор; утримання дитини від ігор за її згодою, вимогою батьків чи порадою лікаря;. установка на перемогу і вільне самовизначення кожного гравця, досягнення мети завдяки застосуванню методів змагання.

У наш час система Л. Лехнера є досить цікавою з точки зору теоретичних і практико-методичних настанов. Отже, за умови її належного оприлюднення вона зможе прислужитися задля підвищення ефективності оздоровчо-фізкультурної роботи із шкільною молоддю.

Список використаних джерел:

1. Кожокар М.В., Курнишев Ю.А., Мосейчук Ю.Ю. (2018) Історичні традиції виховання фізичної культури і здорового способу життя у часописах Буковини (друга половина ХІХ початок ХХ століття). *Мистецька освіта: зміст, технології, менеджмент*, 13, 110-119.

2. Тумак Ю.І. (2014) Регіональні особливості активізації фізичного виховання дітей та молоді Буковинського регіону Австро-Угорського періоду. *Materials of the X International scientific and practical conference, «Fundamental and applied science»*, 9, 12-16.

3. Цибанюк О.О., Палагнюк Т.В. (2009) Фізичне виховання школярів Буковини (кінець ХІХ – початок ХХ століття): гендерний аспект. *Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 158-159.

4. Lehner L. (1897) *Schule und Jugendspiel*. Wien.

ФІТНЕС В ІСТОРИЧНОМУ КОНТЕКСТІ: ПОХОДЖЕННЯ ТА ВИНИКНЕННЯ

Головачук Сергій

викладач

Чернівецького фахового коледжу технології та дизайну

Вступ. Термін «фітнес» ще зовсім був не відомий, а вже ставало питання – як зберегти красиве та струнке тіло. Саме древні греки є засновниками «доісторичного фітнесу», які присвячували себе в більшій мірі заняттям спорту, перетворивши його в своєрідне мистецтво.

Мета. Розкрити питання історичного контексту фітнесу та його виникнення.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети були застосовані наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел, історичний і логічний методи.

Результати дослідження. Для спортсменів-аматорів головною метою була внутрішня гармонія і зовнішня краса, тому Платон перемагав на Олімпійських іграх, Софокл і Евріпід отримували нагороди не тільки за свої твори, а й за спортивні досягнення, а давньогрецький лікар Гіппократ вважав, що здоров'я людини залежить регулярного фізичного навантаження в поєднанні з харчуванням [1].

На той період існували своєрідні приміщення, які в теперішньому нагадують сучасні фітнес-клуби – давньоримські терми - величезні комплекси, що вміщували в собі спортзали, салони краси і SPA-центри.

У середньовічній Європі значно менше часу приділяли за доглядом свого тіла, оголяти його і милуватися ним бухло не прийнято.

У багатьох європейських навчальних закладах було скасовано заняття фізичною культурою, на задній план відійшло гігієна виховання, зовсім забуті античні принципи фізичного і духовного розвитку.

Перші тренувальні програми сформувалися ще під час Другої світової війни: проходячи лікування в госпіталі американські солдати займалися вправами з обтяженнями, зміцнювали м'язи пресу, підтягувалися на перекладині. З роками прості вправи стали класикою, а професіонали в сфері фітнесу постійно вдосконалюють їх [2, 4].

Місцем відродження сучасного фітнесу стала Америка, термін «фітнес» з'явився в США в 70-і роки. Тести фізичного стану різних груп населення американців показали масу проблем зі здоров'ям, ці проблеми спостерігались із покращенням якості життя.

У 70-ті р. президент США Ф.Кеннеді, переживаючи за фізичну підготовленість американців, створив Президентську раду з фітнесу. Кеннеді закликав федеральний уряд приймати більше активну участь у розвитку національних фітнес-програм [1, 4].

Значний внесок у розвиток та поширення фітнесу зробив Джек Лалейн. Він розробив вправи з аквааеробіки, силових тренувань, був винахідником кількох тренажерів та пропагував здоровий спосіб життя.

У 1983 р американець Марк Мастров заснував програму «24 години фітнесу». Ідея М.Мастрова позитивно вплинула на свідомість американців, довівши необхідність займатися своїм тілом. Фітнес став популярним як серед бізнесменів, так і серед робітників.

В кінці 80-х рр. фітнес з'явився і на території колишнього союзу, тим самим підкресливши в своїй історії черговий етап розвитку.

До початку історичних змін в 80-і роки в колишньому союзі поняття фітнесу не було, існували тільки спорт і фізична культура. Абсолютна доступність занять на той час, послужила фундаментом для успіху в спорті та розвитку фізичної культури в цілому. Можливість безкоштовно займатися в численних РОЗДІЛх при школах, будинках культури, спортивних комплексах була у кожної людини будь-якого віку. Однак із завершенням радянського періоду спортивні комплекси і стадіони поступово перетворюються в ринки, а колишня система фізичної культури занепадає [3].

На початку 90-тих років з-за кордону стали з'являтися нові уявлення про гарний вигляд, гарну спортивну фігуру. Фітнес з відеокасет, з записами програм, у вигляді практичних занять, майстер-класів, почали демонструвати американські майстри фітнесу.

На Заході в той час вже створені різні програми, напрацьовано вже великий досвід правильного харчування, догляд за своїм тілом, скільки годин

займатися для досягнення того чи іншого ефекту. Виявилося, що вже давно існують спеціальні методики, що враховують фізіологічні особливості чоловіків і жінок, для людей різного віку і статури.

Висновки. Перші роки незалежності супроводжувалися в Україні кризовими явищами, зокрема в економіці. Економічна ситуація призвела до росту соціальної напруженості. Саме тоді стали з'являтися напівлегальні примітивні тренажерні зали, в яких молоді люди вчилися нарощувати і зміцнювати м'язи. Однак, більша частина суспільства сприймала їх негативно і пов'язувала з тими організаціями, котрі мали проблеми із законом. Інтерес українського населення до фітнесу почав формуватися у 1991 р., який став початком відліку часу розвитку української фітнес-індустрії та розповсюдження терміну «фітнес».

У 1994р. утворився Український Фітнес Союз, який у 1996 році змінив назву на Українську Федерацію Фітнесу, яка популяризує і розвиває як спортивний, так і оздоровчий фітнес в Україні. Федерація Фітнесу співпрацює з IFSB і представляє Україну на міжнародній арені [4].

Список використаних джерел:

1. Бойко Г.Л. (2009). Досвід розвитку фітнесу в Росії. *Вісник НТУУ-КПІ Філософія. Психологія. Педагогіка*, Вип. 1. С.121-125.

2. Василенко, М.М., Дутчак, М.В. (2018). «Історичні передумови формування системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти», *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, Вип. 3К (97)18, С. 103–107.

3. Гакман А. В., Балацька Л. В., Лясота Т. І. (2016). Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. С. 91–97

4. Жданова О.М. Чеховська Л.Я. (2019). Історія становлення та розвитку фітнесу в світі та в Україні, Лекція з навч. дисц. «Професійна діяльність фахівця з фітнесу і рекреації». Л., с. 4-5

ІСТОРИЧНА ЕВОЛЮЦІЯ СИСТЕМ АЕРОБІКИ ХХ-го СТОРИЧЧЯ

Григоришина Тетяна,
викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. Кожному історичному періоду властива своя культура рухів під музику, але в усі часи вона була пов'язана з життям і побутом людей.

У країнах Сходу та Індії ще чотири тисячоліття тому лікарі використовували рухи з лікувальною метою. Тому поява сучасних оздоровчих напрямків історично обумовлена.

Мета – дослідити історичну еволюцію системи аеробіки в контексті ХХ ст.

Методи дослідження. При написанні наукової публікації використовувались методи – аналіз літературних джерел, історичний і логічний методи.

Результати. На межі двох століть відбувається певний зліт у гімнастиці. Формуються різні напрямки фізкультурно-оздоровчих занять: німецька, шведська, сокільська системи.

Близькими до сучасної аеробіки були системи Ф. Дельсарта, Ж.Демені, Е.Делькроза. Далькрозі належить відкриття значення «відчуття ритму» у фізичній діяльності людини. Він вперше впровадив термін «ритмічна гімнастика». Основа методу Ж. Е. Далькроза – органічне поєднання музики і руху. Йому вдалося створити, так звану, нотну грамоту рухів, з допомогою якої він розвивав у музикантів відчуття ритму. В подальшому від простої допомоги музикантам ритмічна гімнастика перейшла до широких завдань виховання через рух, тобто до фізичного виховання [1].

Наприкінці 70-х років ХХ ст. на території деяких міст України та Росії інтенсивно розвивалась альтернатива зарубіжній аеробіці – ритмічна гімнастика, що об'єднувала в собі досягнення художньої й жіночої спортивної гімнастики. Цей вид рухової активності мав різні напрями: оздоровчий, танцювальний, спортивно-орієнтований, профілактично-реабілітаційний та ін.

У 80-тих роках почали використовувати аеробіку на практиці, на арену масової фізичної культури виходять не тільки фахівці в цій галузі, а й відомі актриси. Першою з них була – Джейн Фонда. Згодом з'являється французький комплекс аеробіки, який включає в себе елементи з фільмів «Вероніка», «Давай», «Аеробний танець». Висока акторська майстерність провідних телевізійних передач, їх рухова активність сприяли швидкій популяризації аеробіки [2].

Серед оздоровчих напрямків гімнастики, успішно культивуються в союзі система, розроблена в Естонії Е. Ідла, Х. Тідріксаар, Е. Куду, Л. Яансон-Мартіс. В естонській ритмічній гімнастиці широко застосовуються предмети: палиці, шарфи, стрічки, обручі, скакалки, вимпели. По змісту вона нагадує, художню гімнастику, яка увійшла в колишню радянську систему фізичного виховання як «жіноча гімнастика».

Аеробіка починає швидко розвиватися на території колишнього союзу, у 80-тих роках ХХст. Створена команда зі спортивної аеробіки, що успішно брала участь в перших чемпіонатах світу та Європи.

У 90-тих рр. аеробіка зусиллями різних міжнародних організацій, що займаються проблемами фітнесу, розробляються напрямки, що розрізняються між собою способами виконання і не тільки. Медиками, фізіологами, педагогами створюються програми: за цільовими установкам; віковим особливостям спортсменів (аеробіка для дітей, підлітків, дорослих); рівню підготовленості (початківці, вдосконалення, представники різних видів спорту та ін.); проведення в різних умовах (в залі, на відкритих майданчиках, у воді);

застосування різних снарядів (степ-аеробіка, слайд-аеробіка і ін.); з використанням різних предметів [3].

Виникають прикладні види аеробіки - аеробіка для вагітних, для різних видів спорту та ін.

У різних країнах організуються конвенції, семінари з підготовки фахівців, розширюються мережі клубів, створюються клуби-гіганти.

Висновки. Отже, пройшовши певні історичні етапи еволюції фітнес в кожному десятилітті відзначається своїм розвитком та удосконаленням систем застосування. Сьогоднішній фітнес увійшов в повсякденне життя як засіб тренувального процесу, відновлення, лікування, розслаблення. Його розділяють тепер різні групи (базові, ментальні), на види: in-door (всередині приміщень) і out-door (будь-які види фітнесу на відкритому повітрі). Фітнес стрімко набирає обертів та популярний за своїм застосуванням.

Список використаних джерел:

1. Жданова О. М., Чеховська Л. Я (2018). Історія становлення фітнесу в світі та в Україні: лекція з навчальної дисципліни «Професійна діяльність фахівця з фітнесу і рекреації» для студентів спеціальності 014.11 – середня освіта (фізична культура). Львів, 8 с.

2. Горцев Г. (2001). Аеробіка, фітнес, шейпинг. М., с. 41-44

3. Тулайдан В.Г., Шелехова Т.В. (2016). Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест Прінт».,с.69-71

РОЗВИТОК СИЛИ ТА ВИТРИВАЛОСТІ ПІД ЧАС ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Йопа Тетяна,

старший викладач кафедри фізичної культури та спорту
*Національного університету «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

Остапов Андріан,

старший викладач кафедри фізичної культури та спорту
*Національного університету «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

Вступ. Сила – це здатність долати зовнішній опір або протистояти йому за допомогою м'язової напруги. Розрізняють абсолютну і відносну силу. Так, абсолютна сила – це сумарна сила всіх м'язових груп, що беруть участь у конкретному русі. Тоді як відносна сила – прояв абсолютної сили в перерахунку на 1 кг ваги людини.

Метою є розкриття особливостей розвитку сили та витривалості під час оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Методи. Дослідження побудоване на використанні загальнонаукових методів дослідження, а саме: аналізі джерел наукової літератури, синтезі висновків, порівнянні та спостереженні.

Результати. Засобом розвитку сили м'язів є оздоровчо-рекреаційна рухова активність з її нескладними за структурою загальнорозвивальними силовими вправами, серед яких можна виділити три основні види [1]:

1) вправи із зовнішнім опором (вправи з обтяженням, на тренажерах, вправи з опором партнера, вправи з опором зовнішнього середовища: біг в гору, по піску, у воді і т. д.);

2) вправи з подоланням ваги власного тіла (гімнастичні силові вправи: віджимання в упорі лежачи, віджимання на брусах, підтягування; легкоатлетичні стрибкові вправи і т. д.);

3) ізометричні вправи (вправи статичного характеру). Найбільш поширеними є наступні методи розвитку сили;

4) метод максимальних зусиль (вправи виконуються із застосуванням граничних або близьких до граничних обтяжень до 90% від максимально можливого; у серії виконується 1 – 3 повторень, за одне заняття виконується 5-6 серій, відпочинок між серіями 4-8 хвилин);

5) метод повторних зусиль (або метод "повністю") (вправи виконуються обтяженням до 70% від максимально можливого, які виконуються серіями до 12 повторень, в одному занятті виконується від 3 до 6 серій, відпочинок між серіями від 2 до 4 хвилин);

б) метод динамічних зусиль (вправи виконуються з обтяженням до 30% від максимально можливого, в серії виконується до 25 повторень, кількість серій за одне заняття від 3 до 6. Відпочинок між серіями від 2 до 4 хвилин).

Витривалість – це здатність людини значний час виконувати роботу без зниження потужності навантаження її інтенсивності або здатність організму протистояти стомленню.

Витривалість як якість проявляється в двох основних формах: у тривалості роботи без ознак стомлення на даному рівні потужності; у швидкості зниження працездатності при настанні стомлення.

На практиці розрізняють загальну і спеціальну витривалість. Загальна витривалість та спеціальну витривалість. Залежно від інтенсивності роботи і вправ, що виконуються, витривалість розрізняють як: силову, швидкісну, швидкісно-силову, координаційну і витривалість до статичних зусиль.

Для розвитку витривалості застосовуються різні методи [2]:

1) рівномірний безперервний метод (дає можливість розвитку аеробних здібностей організму. Тут застосовуються вправи циклічного характеру (біг, ходьба), що виконуються з рівномірною швидкістю малої і середньої інтенсивності);

2) змінний безперервний метод (полягає в безперервному русі, але із зміною швидкості на окремих ділянках руху); інтервальний метод (дозоване повторне виконання вправ невеликої інтенсивності і тривалості із суворо певним часом відпочинку, де інтервалом відпочинку служить ходьба).

Засобами виховання витривалості є циклічні вправи (ходьба, біг, ходьба і біг на лижах).

Висновки. Проблема розвитку сили і витривалості в людини засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності є актуальною нині. Великий оздоровчий ефект має проведення рухливих ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року.

Список використаних джерел:

1. Вільчковський У.С. (1999). Рухливі ігри. К.: Радянська школа, 210.
2. Страковська В.Л. (1999). 300 рухливих ігор для оздоровлення дітей. К.: Нова школа, 1999. 216.

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ: ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ

Марченко Оксана,

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри
теорії і методики фізичного виховання*

Національного університету фізичного виховання і спорту України

Цикало Людмила,

аспірантка кафедри теорії і методики фізичного виховання,

Національного університету фізичного виховання і спорту України

Вступ. Урахування гендерного виміру є необхідною умовою для побудови демократичного суспільства, яке ґрунтується на визнанні пріоритетності прав людини. Новим Законом України «Про освіту» передбачена норма про обов'язковість здобуття учнями гендерної компетентності – здатності усвідомлювати рівні права і можливості. Саме тому наукова спільнота та освітяни активно працювали над розробкою теоретичних засад гендерної складової сфери освіти [2].

Реалізації гендерного підходу до навчання та виховання присвячені праці вітчизняних та зарубіжних науковців М. М. Куїнджі та Є. Д. Лапонової (2005), Н. В. Козловської (2006), С. А. Чубарової (2007), В. Д. Єремєєвої (2008), Л. В. Тарасенко (2007), Круцевич Т.Ю (2012–2019), Марченко О.Ю. (2012–2020), Біліченко О.О. (2014), Bahchevanski S. (2012), Miloshova E. (2012) [2].

Досліджувана нами проблематика виявила відсутність наукових робіт щодо вивчення історичних витоків у формуванні та становленні гендерного підходу у фізичному вихованні. З огляду на викладене, актуальність теми дослідження не викликає сумніву.

Мета. Дослідити гендерні особливості рухової активності в історичному аспекті.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань використовували теоретичні методи дослідження: аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація, теоретичне моделювання.

Результати. З огляду на проблему нашого дослідження на основі ретроспективного аналізу простежимо історико-педагогічні та культурні

передумови формування гендерного підходу у фізичному вихованні. В усі періоди розвитку суспільства виховання хлопчиків відрізнялося від виховання дівчат (С. О. Філіппова, 2002). Так, основним елементом фізичної культури Давньої Шумерії (III тис. до н.е.) стала військово-фізична підготовка, якою займалися тільки хлопчики. У Стародавньому Єгипті (IV - III тис. до н.е.) дівчата з бідних сімей не отримували ніякої освіти, але всі діти могли займатися видом фізичної культури в залежності від особистих вподобань. Що стосується Древньої Греції, то у Спарті фізичне виховання було загального характеру, а в Афінах доступно найбільш багатим, дівчата були позбавлені можливості занять фізичним вихованням [1, 2]. Крокуючи далі по історії фізичного виховання, ми бачимо, що у Середньовіччі утворюється лицарська система виховання. Але у цей період дівчата займаються верховою їздою, полюванням і стрільбою з лука.

Таким чином, вже в стародавньому світі система виховання дітей різної статі будувалася на основі диференційованого підходу, в основі якого полягав традиційний розподіл соціальних ролей чоловіка та жінки в суспільстві, усунення жінки від діяльності поза сімейного вогнища.

Появою теоретичних трактатів письменників, гуманістів, соціалістів-утопістів, педагогів, лікарів про організацію фізичного виховання визначався період Епохи Відродження (XIV - XVI ст.). Згодом, були сформульовані нові погляди на фізичне виховання хлопців і дівчат. Наприклад, Джон Локк (1632 - 1704) підкреслив важливість морально-вольового виховання юнаків; Ж.-Ж. Руссо (1712 - 1778) впровадив диференціацію фізичних навантажень для хлопців і дівчат; Ж. Демени (1850 - 1917) розробив окремі вимоги до фізичних вправ для дівчат [1, 3].

В кінці XIX - початку XX ст. відбувається дедалі більша емансипація жінок у всіх сферах суспільного життя, в тому числі і в сфері фізичного виховання і спорту, створюючи основу суспільних взаємовідносин і базу для формування гендерного підходу у фізичному вихованні. Гендерна методологія почала розвиватися вченими Заходу на початку 70-х років двадцятого століття, а на початку 1990-х - отримала певний розвиток у вітчизняній науці [2].

Основними факторами, які зумовлюють необхідність розробки нових підходів щодо вдосконалення системи фізичного виховання і передбачають впровадження гендерного підходу у ній, є біологічні, психологічні, соціально-культурні, особистісні. Вони включають у себе взаємопов'язані компоненти, які мають суттєвий вплив на етапність формування фізичної культури особистості в її аксіологічній значущості.

Висновки. Таким чином, розвиток фізичного виховання був історично детермінований як соціальними факторами, так і біологічно-фізіологічними. Спираючись на розвідку літературних джерел на різних етапах становлення людства, фізичне виховання хлопців і дівчат, чоловіків і жінок постійно змінювалось. Це забезпечило цілісність процесу формування гендерного підходу у фізичному вихованні, завершеність його на кожному етапі, спадкоємність етапів, що досягається відповідністю вікових особливостей та

рівня і співвідношення природної, соціальної та культурної сторін фізичної культури особистості.

Список використаних джерел:

1. Круцевич Т.Ю., р. (2017). Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. 2-ге вид., перероб. та доп. Київ: Олімп. л-ра; 2017. Том 1. 384 с.
2. Марченко О.Ю. (2018). Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури у школярів. [монографія]. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська ЯМ.; 2018 220 с.
3. <https://skaz.com.ua/cultura/525/index.html?page=7>

**РУХОВА АКТИВНІСТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОГО
СПРЯМУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО
СТАНУ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ**

Омельченко Тетяна

доцент,

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Вступ. У сучасному суспільстві, особливо в період пандемії, все більш актуальною стає проблема збереження та відновлення здоров'я людини. Одним з ефективних засобів покращення здоров'я та підвищення стресостійкості є ведення здорового способу життя, зокрема збільшення рівня рухової активності [1,2].

Заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю дуже добре впливають на зниження рівню стресу, покращення психоемоційного стану та підвищення стресостійкості організму до впливу негативних факторів навколишнього середовища.

Під час оздоровчо-рекреаційної рухової активності важливим компонентом покращення стресостійкості осіб, що займаються, є досягнення позитивних результатів від занять та формування комфортної психологічної атмосфери у спілкуванні з оточуючими.

За дослідженнями ряду авторів [2] для нетренованих осіб (з низьким та середнім рівнем фізичного стану) зниження рівня стресостійкості відбувається після вправ низької інтенсивності. З фізіологічної точки зору, заспокійлива дія фізичних вправ пояснюється ритмічністю рухів та виділенням гормонів серотоніну й норадреналіну, покращенням кровообігу та забезпеченням киснем мозку, кращим функціонуванням клітин нервової системи. Для підготовлених осіб (з вище середнім чи високим рівнем фізичного стану), спортсменів, навпаки, вправи високої інтенсивності зменшують рівень стресу.

Таким чином, оздоровчо-рекреаційна рухова активність допомагає вивільнити негатив через фізичні навантаження, сприяє оптимізації психоемоційного стану в умовах пандемії.

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність рухової активності оздоровчо-рекреаційного спрямування для оптимізації психоемоційного стану в умовах пандемії.

Для досягнення мети дослідження в роботі використовували наступні **методи дослідження:** теоретичний аналіз даних науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження; соціологічні методи досліджень; методи математичної статистики.

Результати досліджень. Карантин для переважної більшості українців, як і жителів інших країн, уражених пандемією коронавірусу, - випробування. Це викликає негативні емоції - занепокоєння, стрес, смуток, нудьгу, самотність і розчарування. Під впливом стресу в організмі відбувається розпад білків, зменшується кількість вітамінів А, Е, С. Людина, що переживає стрес, виглядає змарнілою, старшою за свій біологічний вік. В організмі відбувається "окислювальний стрес".

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я 45% усіх захворювань пов'язані зі стресами [3]. Людина може переживати як короткотривалі, так і тривалі (хронічні) стреси. Перші є специфічним захисним механізмом організму на події, що відбуваються. Хронічні ж стреси можуть призводити до суттєвих функціональних порушень. До найбільш розповсюджених проявів хронічного стресу, викликаного пандемією коронавірусу, відносять наступні: боязнь; нав'язливі стани; відчуття втрати контролю над собою; недостатньо організована діяльність (неуважність, прийняття помилкових рішень, метушливість); в'ялість, апатія, підвищена втомлюваність; розлади сну (в тому числі більш довге засинання, ранне просинання, відчуття недостатнього сну).

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в арсеналі має багато засобів, що сприяють зниженню рівня стресу, покращенню психоемоційного стану та підвищенню стресостійкості організму до впливу негативних факторів оточуючого середовища. Для різноманітності буденності життя під час карантину можна знайти безліч варіантів для активного відпочинку: прогулянки, розваги типу сімейного перегляду кіно чи серіалів, ігри з сім'єю, читання книжок, розумові ігри, он-лайн переговори із друзями, похід в ліс по гриби та безліч інших оздоровчо-рекреаційних занять допоможуть пізнати себе не дадуть нудьгувати та піддатися емоціям стресу і депресії.

Будь-яка діяльність, рухова активність, творчість допомагає позбутися негативних думок, зайвих турбот та хвилювань – на них просто не буде часу. Бернард Шоу сказав: "Таємниця наших негараздів полягає в тому, що в нас забагато дозвілля для того, щоб міркувати про те, чи щасливі ми, чи ні. Завжди лишайтесь зайнятими. Це найдешевші ліки на землі..." [1].

Найголовніше займатись руховою активністю кожного дня, навіть коротка розминка з легким фізичним навантаженням у вигляді ходіння або

зарядки протягом 30 хвилин допоможе зняти м'язове напруження і переключити мислення в позитивне русло.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Регулярна оздоровчо-рекреаційна рухова активність (протягом 60 хв 3 рази на тиждень), під час якої працюють усі основні групи м'язів та зростає частота пульсу є ефективною для оптимізації психоемоційного стану в умовах пандемії. Передбачається дослідження пріоритетних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності для різних вікових груп в умовах пандемії.

Список використаних джерел:

1. Мезенцева Н.І., Батиченко С.П., Мезенцев К.В. (2018). Захворюваність і здоров'я населення в Україні: суспільно-географічний вимір: Монографія. К.: ДП «Прінт Сервіс». 136 с.

2. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сборник материалов Всемирной организации здравоохранения. сост.Е.В. Имас, М.В. Дутчак, С.В. Трачук: НУФВСУ.- Киев: Олимпийская литература, 2013. 528 с.

3. World health statistics 2019. WHO. - Geneva, 2019. 87 p. [[http ://www. health, gov/pagui delines](http://www.health.gov/pagui delines)].

ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ ВИНИКНЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ЯК ФОРМИ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ ЛЮДИНИ

Пангелова Наталія,

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Троценко Тетяна,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Вступ. Вільний час людини, а також заняття, які можна зарахувати до культурного дозвілля не відразу з'явилися у суспільстві, а сформувалися історично. У первісному суспільстві людина не мала вільного часу у сучасному розумінні. Для того щоб з'явився цей сегмент життєдіяльності людини, необхідна наявність сформованих соціальних відносин (праця, яка є пов'язаною із суспільним господарством, соціальна диференціація, політична практика, розвинуте суспільне життя, домашнє господарство, родинні зв'язки та ін.), яких у первісному суспільстві не існувало або вони не набували сталих форм.

Мета статті – аналіз основних теоретичних концепцій виникнення фізичної рекреації як форми дозвілля людини.

Результати. Нами були проаналізовані теорії виникнення фізичної рекреації, а саме: теорія надлишкової енергії, теорія виходу емоцій, теорія Стенлі Холса, теорія Карла Гроса, теорія релаксації, теорія самовираження.

Теорія надлишкової енергії, яка є однією із найбільш давніх, наголошує на притаманності людині «тваринних рис». Тобто люди, як і тварини «заряджені м'язовою енергією, яка шукає виходу, тому вдаються до рухових дій. Надлишкова енергія має єдиний вихід; активний відпочинок.

Теорія виходу емоцій споріднена з попередньою. Вона розглядає гру на дозвіллі як порятунок від шкідливого стримування емоцій, зокрема негативних (гнів, страх). Основна теза цієї теорії: людина під впливом емоцій і стресів охочіше залучається до рекреації.

Теорія Стенлі Холса найважливішою причиною рекреаційної діяльності людини вважає біологічну необхідність відпочинку. Її автор називає гру «звичками і почуттями минулих поколінь». Він стверджує, що під час гри дитина імітує діяльність дорослих, називає ігрову діяльність украй необхідною для організму дитини, який інтенсивно розвивається.

Теорія Карла Гроса розглядає ігрову діяльність дітей як основу рекреації та первинну підготовку до дорослого життя. Її процес вдосконалює ходьбу, біг, стрибки, які допомагають у майбутньому розв'язувати завдання дорослого життя. Це також спеціальні ігри – ініціації (посвята у доросле життя). Цей обряд зі своєрідними фізичними випробуваннями вимагав відповідної підготовки.

Теорію релаксації Едварда Норбека також називають теорією відпочинку та розваг. Її автор стверджує, що рекреація об'єднує біологічні та соціальні феномени й може бути визначена як добровільне, приємне заняття, що на певний час відокремлюється від іншої діяльності людини і має здатність запам'ятовуватися. Вона повинна задовольняти потреби дорослого життя.

Теорія самовираження Євгена Покровського зважає на природу людини, її анатомію, психологічні особливості, почуття, здібності та прагнення до самовираження. Схильність людини до рекреаційної діяльності мотивується отриманням емоційного задоволення у зв'язку з можливостями самовираження під час нових випробувань, пригод, творчості. Людина отримує схвалення та прихильність інших людей.

Ці теорії доцільно розглядати разом. Вони доповнюють одна одну і роблять цілісним уявлення про чинники, що сприяли виникненню і розвитку фізичної рекреації.

Висновки. Аналіз основних концептуальних положень щодо формування передумов виникнення фізичної рекреації як форми дозвілля, дозволяють констатувати наступне: формування передумов виникнення фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини виникли у первісному суспільстві і були обумовлені: біологічною потребою людини в руховій активності; ускладненням суспільно-господарського життя первісних людей; розвитком абстрактно-логічного мислення людини;

магічних обрядів і вірувань. Первинними формами майбутнього дозвілля можна вважати: магічні дії і ритуали, обряди посвяти, ігри і змагальні дії, святкові дії як вид колективної рухової активності.

Список використаних джерел:

1. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Пангелов С.Б. (2013). Історія розвитку фізичної рекреації. Навч. посібник. 160.
2. Пангелов С. (2009). Формування передумов виникнення фізичної рекреації як форми дозвілля людини у первісному суспільстві. *Молода спортивна наука України*, 13 (4) 138-142.

ФОРМУВАННЯ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ У СТАРОДАВНЬОМУ ЄГИПТІ

Пангелов Борис,

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри спортивних дисциплін ігор і туризму
«ДВНЗ Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Рубан Владислав,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
в.о. доцента кафедри ТМФВіС
«ДВНЗ Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Вступ. З моменту відновлення державності України відбуваються активні соціально-економічні, політичні і культурні перетворення, які значно впливають на функціонування усіх складових суспільного життя сучасної української держави. Виразно відбуваються ці процеси й у сфері фізичної культури та спорту.

Активізація рекреаційно-оздоровчої діяльності населення є вкрай актуальною з огляду на те, що здоров'я наших співгромадян дедалі стає гіршим, а кількість залучених до систематичної рухової активності сягає лише 8-13% (О. М. Жданова, 2008; М. В. Дутчак, 2009).

У теперішній час у сфері фізичної рекреації та оздоровчої фізичної культури проведено значну кількість досліджень. Визначені її теоретико-методологічні засади у працях провідних вчених: М. В. Дутчака (2009), Т. Ю. Круцевич (2010), Г. В. Безверхної (2009), О. В. Андрєєвої (2020), Н. Є. Пангелової (2010).

Водночас, досліджень соціального напрямку сфери фізичної рекреації виразно бракує, і вони, в основному присвячені питанням організації і управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю населення О. М. Жданова, (2008); М. В. Дутчак, (2009). Що стосується розробки власне історичного напрямку проблематики фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини, то їх виразно бракує, не дивлячись на те, що спроби використання

фізичних вправ для покращення здоров'я і збільшення тривалості життя людини здійснювалися ще за 3-2 тис. років до нашої ери.

Тому визначення основних передумов і чинників розвитку активного дозвілля людей у різні історичні періоди є актуальною проблемою.

Мета дослідження – визначити особливості розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля у стародавньому Єгипті.

Методи дослідження. У процесі дослідження було використано такі методи: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; метод системного підходу; хронологічний метод; історико-логічний метод; описовий метод.

Результати. У IV-III тис. до н. е. унаслідок нових суспільних відносин на зміну первісному суспільству прийшло рабовласницьке – перша класова суспільно-економічна формація. У практиці господарства з'являються найпростіші елементи товарно-ринкових відносин, що поглибило поділ праці, сформувало великі сфери господарчої практики – сільське господарство, торгівлю, ремесла та ін.

У великих культурах цього періоду – у Давньому Єгипті, Месопотамії, Давній Індії, Давньому Китаї, у культурі античності (Давній Греції і Давньому Римі) з'явилися передумови для виникнення дозвілля як форми діяльності людини.

У суспільствах Давнього світу почали формуватися державно-правові форми організації і регулювання суспільної практики. Поява приватної власності призвела до економічного і соціального розмежування: з'явилися родова аристократія, прошарок вищих жреців, чиновників, військових; сформувався інститут рабства і найбідніших верств вільного населення.

У нових умовах зникли прості форми соціальної рівності первісного суспільства. Великою соціальною верствою стали раби. Інші верстви залишалися вільними, але при цьому були настільки бідними, що постійно працювали заради виживання. Деякі спільноти городян (ремісники, купці, бюрократія, військові, представники мистецьких професій) не належали до бідняків, але щоденна праця залишалась обов'язковою умовою їх життєдіяльності. Отже, переважна кількість населення держав Стародавнього світу майже не мала вільного часу або володіла ним у незначному обсязі для рекреації, але у частини вільних багатих громадян давніх держав з'явилося особисте дозвілля.

Раби займалися фізичними вправами лише для задоволення певних потреб своїх господарів. Наприклад, при дворі єгипетського фараона Середнього царства (2040-1730 рр. до н. е.) були спеціальні раби, які розважали глядачів ефектною спритністю в танцях, іграх з м'ячем, акробатичних вправах.

Рекреаційні заходи Давнього Єгипту були пов'язані з календарними землеробськими обрядами. З часом магічні обряди втрачали культові ознаки, а все більше набували естетичного видовищного значення. Фараони Середнього царства намагались створити соціальний прошарок із торговців,

ремісників, дрібних чиновників і військових як основу влади. Ця політика викликала значні зміни у способі життя, світосприйнятті, що призвело до збільшення бази фізичної культури загалом і фізичної рекреації зокрема.

Внаслідок різноманітних реформ освіти фізичне виховання, яке спочатку було поширене тільки у сім'ях родової верхівки, стало елементом підготовки чиновників і жреців. Створювались також училища для підготовки танцівниць храмів для містерій Ізиди-Осіріса-Гора. Про велику популярність фізичних вправ свідчить те, що у книгах правил прийому гостей, які були призначені для привілейованих кіл населення, спеціальні розділи присвячені вказівкам щодо розваг гостей акробатичними і танцювальними вправами.

Фізична культура Нового і Пізнього царства (1562-332 рр. до н. е.) збагачувалася. На створених за часів Аменхотепа II (1447-1420 рр. до н. е.) скульптурах сфінксів зображені змагання веслувальників і бігунів. За часів правління нащадків цього фараона з'явилися письмові документи, які свідчать про змагання лучників і кулачних бійців. На храмових святах Рамзеса II (1290-1223 рр. до н. е.) проводили змагання з боротьби і фехтування на палицях з представниками Нубії, Лівії та інших країн, якими відповідно до встановлених правил керували судді. Проводили також баталії на човнах, які символізували боротьбу за воду, що дає життя, які потім перетворилися на традиційні видовищні змагання (Л. Кун, 1982).

Культові зображення IV-V тис. до н. е. Давнього Єгипту представляють сцени полювання з гарпунами на гіпопотама з папірусного човна, крокодила, бика, лева, птахів, рибу; плавання, веслування на човнах; танці у супроводі співу, гри на музичних струнних, духових, ударних інструментах, ритмічного плескання у долоні. На заупокійних трапезах чоловіки і жінки грали на арфах, лютнях, флейтах, мандолінах, бубнах, сістрах, жінки танцювали.

Висновки. Отже, рекреаційні заходи Давнього Єгипту мали переважно культовий характер і були пов'язані з календарними землеробськими обрядами.

Календарні рекреаційні заходи, пов'язані з землеробськими культурами, проводили у дати, визначені релігійними і світськими календарями, найбільше у сезон припинення сільгоспробіт (ахет). Ці свята, як правило, тривали декілька днів. Заходи включали храмові молитви, спів до і після церемоніальної ходи, жертвопринесення. За стінами храмів відбувались забави, видовища, танці й спів, гра музикантів, бенкети до ночі. У розважальних програмах брали участь канатні танцюристи, фокусники, ратоборці та ін.

Серед селян Давнього Сходу, які були юридично вільними, зберігаються і розвиваються народні форми фізичного виховання, елементи яких можна вважати рекреаційними. До них належать танці, пов'язані з трудовою діяльністю, релігійними святами, військові вправи, (оскільки вільні селяни були основою армії у східних державах того часу), боротьба, акробатичні вправи, ігри з м'ячем, стрільба із лука, плавання. Однак селянам лишалось обмаль часу для фізичних вправ.

Список використаних джерел:

1. Андреева О. В. (2020). Оздоровчо рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві. *Науковий журнал*, 126 (6), 910-924.
2. Безверхня Г. (2009). Фактори, що впливають на вибір видів дозвілля людини. *Спортивний вісник Придніпров'я*. №2-3. С. 56-60.
3. Дутчак М. В. (2009). Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. Київ: Олімп. л-ра, 279 с.
4. Жданова О., Росподарчук Т. (2008). Участь центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» у вирішенні проблеми оптимізації обсягів рухової активності населення. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матер. VI Всеукр.наук.практ.конф. Львів: ЛДУФК, С. 169-173.
5. Круцевич Т., Пангелов С. (2010). Теоретичні і методичні аспекти поняття «Фізична рекреація». *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 2-3. С. 18-21.
6. Кун Л. (1982). Всеобщая история физической культуры и спорта. Москва: Радуга, 399 с.
7. Пангелова Н., Пангелов Б. (2019). Сучасні тенденції у розвитку рекреаційної діяльності населення України. *Молодий вчений*. №4.1 (68.1) квітень. с. 161-164.
8. Пангелова Н. Є. (2010). Історія фізичної культури: [навч.посібн.]. Київ: Освіта України, 294 с.

ОГЛЯД РЕКРЕАЦІЙНОЇ СФЕРИ В УКРАЇНІ

Селіверстов Сергій,

асистент кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги
факультету фізичної культури та здоров'я людини
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. Україна володіє великим рекреаційним потенціалом, ефективне освоєння якого може забезпечити не тільки більш повне задоволення потреб населення в оздоровленні і відпочинку, а й принести реальну економічну вигоду. Тому рекреаційна сфера в процесі ринкової трансформації економіки повинна зайняти одне з провідних місць в структурі господарського комплексу.

Мета. Охарактеризувати особливості розвитку рекреаційної сфери як самостійної галузі наукових знань.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел, системно-структурний аналіз.

Результати. Розгляд фізичної рекреації у межах наукової дисципліни рекреалогії висуває необхідність визначити її предметні кордону, тобто. область реальності, де вона функціонує, і очікуваний рекреаційний ефект. Однією з дослідницьких парадигм фізичної рекреації є розгляд її як однієї з форм організації дозвілля людини. У виконанні вітчизняної науці дозвілля як

форми і періоду відпочинку після виконання професійних, сімейних обов'язків і задоволення природних потреб, які забезпечують життєдіяльність людини (сон, приймання їжі тощо.), приділяється ще досить уваги. Тим більше що дозвілля - щонайменше важлива сфера життєдіяльності людини, ніж фахова праця. Ще наприкінці XIX ст. французький соціолог Габріель Тард, читаючи свої лекції з економічної психології, пророчим тоном проголошував наступ епохи дозвілля. Поняття "дозвілля" як самостійна чи організована форма відпочинку що чітко не визначено, немає що єдиного розуміння співвіднесення понять "дозвілля" і "рекреація".[1, с.18]

Результат фізичної рекреаційної діяльності можна сформулювати у таких значеннях:

1. Біологічне. Вона сприяє відновленню функцій організму людини після професійного праці, оптимізує стан здоров'я.

2. Соціологічне. Сприяє інтеграції людей соціальну спільність, засвоєння соціального досвіду, культурних цінностей. Процес соціалізації у цьому контексті включає два плану дій: адаптацію до соціуму, що існує переважно на уродженому механізмі саморегуляції людини, і самовизначення в соціумі, визначення свого місця у ньому у вигляді усвідомленого ставлення до що відбувається подій, прийняття чи відторгнення їх.

3. Психологічне. Формує емоційний стан, виникає під впливом почуття свободи, радості, добробуту та внутрішнього задоволення, звільнення з напруження і стресу. Зрозуміло, між тими вимірами свободи існує взаємозв'язок, а чи не суперечливість.

4. Естетичне. Реакція на красу свого тіла, навколишнього світу, можливість його пізнання.

Видатний англійський філософ Бертран Рассел стверджував, що вміти розумно розпорядитися дозвіллям - найвищий рівень цивілізованості. Дозвілля становить 30-35% вільного часу, але, за даними вітчизняних соціологів, лише 10-12% людей вміють розумно організувати своє дозвілля, навчаючись у спортивні секції, культурно-освітніх установах. Особливу занепокоєність викликає те що, що фізична культура, в сфері дозвілля, дає рекреативний ефект, займає 38% у молодших школярів та лише 10% - у старших. Виховання культури проведення дозвілля, використання рухової активності, має спиратися на формування в людини усвідомленого ставлення до свого здоров'я як необхідного елементу його розвитку.

Стосовно фізичної рекреації як система виступає фізична культура, оскільки вона – галузь соціально необхідної діяльності, яка задовольнить потреби особи й суспільства в різнобічну і оптимальному розвитку фізичних здібностей і рухових якостей у сфері життєдіяльності. [2, с.11] Використовуючи традиційні для фізичної культури основні, фонові, допоміжні засоби (фізичні вправи, природні сили природи, режим харчування, праці, відпочинку побуту), фізична рекреація приваблює своєї специфікою увага фахівців і симпатії людей різного віку, статі, стану здоров'я, фізичної підготовленості. Широкому поширенню цього виду сприяє повна свобода

вибору змісту занять, часу й місця проведення, тривалості занять, вибору партнерів і т. і. У основі мотивації занять лежать суто особисті індивідуальні смаки, інтереси, нахили й потреби. Перевага фізичної рекреації полягає у тому, що вона не має дуже багато різновидів, надає широкі можливості контактів із природним середовищем. Нескладні й різноманітні засоби роблять її доступною для людей різного віку.

Фізична рекреація - це органічна частина фізичної культури, сукупність вільної, нерегламентованої рухової діяльності, спрямованої у кінцевому підсумку на забезпечення оптимального фізичного стану людини, що сприяє нормальному функціонуванню його організму за умов життя. Фізична рекреація включає такі аспекти рухової діяльності: 1) задоволення біологічних потреб у руховій активності; 2) потреба у розвазі, отриманні задоволення, насолоди; 3) переключення з одного на інший вид діяльності; 4) активізація діяльності організму за допомогою руху; 5) профілактика несприятливих впливів на організм людей; 6) відновлення знижених чи тимчасово втрачених функцій організму.

Висновки. Отже, культура відновлення фізичних та емоційних сил так само важлива, як і вміння ефективно працювати. На сучасному етапі – з посиленням різноманітних тисків на людину – цей аспект життєдіяльності набуває особливої значущості.

Список використаних джерел:

1. Круцевич Т. Ю. (2010). Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К.: Олімпійська література, 18.

2. Є.Н.Пристапа (ред.), О.М.Жданова, М.М. Линець. (2010). Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту – Дрогобич: Коло, 11.

ЗАГАРТОВУВАННЯ ЯК СУЧАСНА ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЯ

Умирихін Євгеній,

студент 6 курсу факультету фізичної культури, спорту і здоров'я
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г.Сковороди»

Вступ. За сучасними уявленнями до поняття здорового способу життя входять наступні складові:

- Відмова від шкідливих звичок(паління, вживання алкоголю, наркотиків тощо);
- оптимальний руховий режим;
- раціональне харчування;
- загартовування;
- особиста гігієна;
- позитивні емоції.

Одним із важливих питань з огляду на дослідження сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій є дослідження впливу загартовування на організм людини. Актуальність дослідження полягає у висвітленні впливу на організм та необхідності застосування заходів загартовування у повсякденному житті.

Мета дослідження полягає в висвітленні значення загартовування як сучасної рекреаційної технології в умовах сьогодення.

Методи дослідження. У ході дослідження було застосовано методи комплексного аналізу джерел та літератури з досліджуваного питання, описовий метод, а також методи порівняння та дедукції стосовно обробки досліджуваних даних.

Результати дослідження. На думку дослідника Г.В. Попова, нинішня система шкільної освіти не формує належної мотивації до здорового способу життя [3, с. 34]. Дійсно, більшість людей знають, що палити, пити і вживати наркотики шкідливо, але дуже багато дорослих віддані цим звичкам. Ніхто не сперечається з тим, що треба рухатися, загартовуватися, але більшість дорослих людей ведуть малорухливий спосіб життя. Неправильне, нераціональне харчування призводить до збільшення числа людей з надмірною вагою і усіма відповідними наслідками. Труднощі сучасного життя залишають дуже мало місця для позитивних емоцій.

Важливим фактором здорового способу життя є загартовування. Практично всім відомий вислів «Сонце, повітря і вода – наші кращі друзі». І дійсно, розумне, раціональне використання цих природних сил приводить до того, що людина, яка загартовується, успішно протистоїть несприятливим факторам зовнішнього середовища – в першу чергу переохолодженню та перегріванню.

Загартовування – ефективний засіб зміцнення здоров'я людини. Особливо велика його роль у профілактиці простудних захворювань: загартовані люди, як правило, не простуджуються.

У 2019 р. середньорайонний показник захворюваності дітей у дитячих дошкільних установах України склав 1517,7 на 1000 дітей відповідного віку, що перевищує середньообласний показник на 19% (1272 захворювання на 1000 дітей). Більшість дітей хворіють на ГРВІ – 75,2%, на другому місці – інфекційні захворювання (кір, менінгіт, дифтерія тощо) – 6,6%.

У зв'язку з тим що у виникненні ряду захворювань важливу роль відіграє переохолодження організму і оскільки охолодження є чинником, що знижує опірність організму внаслідок зміни його імунних властивостей, то особливе місце у профілактиці захворювань займають заходи загартовування [3, с. 82].

Загартовування є своєрідним тренуванням, вдосконаленням процесів терморегуляції. Загартовування впливає на діяльність нервової та ендокринної систем, відбиваючись на регулювання усіх фізіологічних процесів. Під впливом загартовування підвищується стійкість організму до різних несприятливих дій, включаючи і дію збудників інфекційних захворювань. Успіх заходів загартовування забезпечується тільки в тому випадку, якщо вони будуть регулярно проводитись в режимі дня як у повсякденному житті

(умивання, полоскання рота і горла, ранкова гімнастика, фізкультурні заняття, прогулянка), так і при використанні спеціальних заходів [2, с. 73].

Висновки. Таким чином, загартовування, будучи одним із видів сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій, підвищує також неспецифічну стійкість організму людини до інфекційних захворювань, підсилюючи імунні реакції. Загартовування забезпечує тренування й успішне функціонування терморегуляторних механізмів, призводить до підвищення загальної і специфічної стійкості організму до несприятливих зовнішніх впливів.

Список використаних джерел:

1. Бицьева И.Б. Гагиева З.А., Кусова А.Х. (2004). Закаливание как фактор оздоровления студентов. Фундаментальные исследования. 2004. № 6 С. 81-82.
2. Медведева Л.М., Петренко Н.В. Засоби (2010). Загартовування організму людини та їх вплив на мозкову активність. X Міжнародні Новорічні біологічні читання. Зб. наук. пр., Вип. 10. Миколаїв: МНУ, 2010. С. 73–76.
3. Попов Г.В. Основы здорового образа жизни: Учебн. Пособие. Иваново, 2009. 124 с.

ОЗДОРОВЧА РУХОВА АКТИВНІСТЬ: РОЗВИТОК СУЧАСНОЇ ПОНЯТІЙНО-ТЕРМІНОЛОГІЧНОЇ ПЛАТФОРМИ – «ІНКЛЮЗИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Цибанюк Олександра,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Ніколайчук Ольга,

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. Життя в сучасному суспільстві формує повагу до людського розмаїття, спрямовує до виконання принципів солідарності та безпеки, що забезпечує захист та повне інтегрування у соціум – осіб з обмеженими можливостями здоров'я. Саме тому головною метою соціального розвитку стало створення «суспільства для всіх».

Резолюція Генеральної асамблеї ООН (12 грудня 1997 р.) сформулювала пріоритетним завданням сприяння забезпеченню рівних можливостей для осіб з обмеженими можливостями здоров'я. Саме перенесення акцентів з медичних аспектів інвалідності, піклування про осіб з психофізичними порушеннями, захисту та надання їм допомоги в адаптації до навколишнього середовища на реформування самого соціуму, де особа з психофізичними порушеннями має змогу задовольнити свої потреби, перш за все, потребу здобути якісну освіту стали засадами цього «суспільного перевороту». Освіта, що претендує на якість, повинна передбачити задоволення особливих освітніх потреб кожного

індивіда, в тому числі й з порушеннями психофізичного розвитку, без відриву від звичного соціального оточення, сім'ї, друзів. Принципи доступності та задоволення особливих освітніх потреб таких осіб стали базою інклюзивної освіти, освітньої системи, що базується на принципі забезпечення основного права дітей навчатися в загальноосвітньому закладі за місцем проживання із відповідним психолого-педагогічним супроводом та корекційно-реабілітаційною підтримкою [3].

У працях зарубіжних авторів (Т. Бут, D. Armstrong, F. Armstrong, Н.М. Levin, D. Mitchel, D. L. Ryndak, A. Sander, A D. Treherne, L. Jackson) досліджується проблема визначення сутності поняття «інклюзивна освіта». Протягом останнього десятиліття вітчизняні науковці, зокрема В. Бондар, А. Колупаєва, Т. Євтухова, В. Ляшенко, І. Іванова, О. Столяренко, А. Шевчук, О. Савченко тощо присвячують свої праці дослідженням проблеми залучення дітей з особливими потребами до навчання в загальноосвітніх навчальних закладах, їх реабілітації та соціалізації.

Серед наукових робіт, присвячених проблемам інклюзивного фізичного виховання, варто виокремити низку статей і дослідження проведене російським ученим А. Аксьоновим. Автор у своєму дисертаційному дослідженні користується терміном інклюзивне фізичне виховання, проте визначення терміну не дає [1].

Серед сучасних українських дослідників тематику можливостей інклюзії у фізичному вихованні розглядають Є. Приступа, Ю. Петришин, І. Боднар [4].

Отже, враховуючи, що з трьох домінуючих стилів навчання кінестетично-тактильним (гаптичним) користуються близько 37% учнів, які краще навчаються, коли рухаються, залучаються до практичної діяльності, досліджують нове, експериментують, тобто вивчають через дотик, вважаємо виокремлення генези поняття «інклюзивне фізичне виховання» актуальним [3].

Метою визначаємо аналіз формування поняття «інклюзивне фізичне виховання» в сучасній науці.

Результати. Поняття інклюзії прийшло на зміну інтегрованому навчанню дітей з особливостями психофізичного розвитку, що передбачає організацію в закладі освіти груп компенсального типу для дітей з конкретним порушенням у розвитку. Трансформація терміну «інтегративний» в «інклюзивний» звітує про досягнення іншого рівня розуміння, що діти не лише об'єднані в єдине ціле (від «to integrate» – об'єднувати в єдине ціле), але й включені в соціум, являються повноправною його частиною («to include» – включати). Інклюзивна освіта передбачає, що діти з освітніми особливими потребами навчаються в звичайних дошкільних закладах, школах разом з їхніми здоровими однолітками. Крім того, відбувається усунення будь-яких форм сегрегації, зокрема спеціальних класів для тих, хто не відповідає умовно визначеному стандарту «нормальності».

Важливою частиною інклюзивного виховання, яка сприяє формуванню

низки позитивних рис особистості і її фізичному удосконаленню, є фізичне виховання. На сьогодні немає офіційного трактування дефініції «інклюзивне фізичне виховання». Ми вважаємо за необхідне тлумачити «інклюзивне фізичне виховання» як гнучку, індивідуалізовану систему фізичного виховання дітей з особливими потребами в умовах масової загальноосвітньої школи [4]. Саме цього визначення інклюзивного фізичного виховання ми й пропонуємо дотримуватись у дослідженні. Така система повинна передбачати як участь дітей з особливими освітніми потребами у всіх формах фізичного виховання, передбачених програмою навчального закладу (рухливих перервах, позакласній фізкультурно-масовій роботі (свята, екскурсії), в ролі організаторів, спортивних суддів, представників спортивних команд під час змагань тощо), так і проведення додаткової спеціальної роботи з фізичного виховання. На цих додаткових заняттях вчитель дає учням індивідуальні завдання для самостійних занять, розробляє індивідуальні вправи для комплексу ранкової гімнастики, консультує школярів з питань самоконтролю. Контроль за станом здоров'я, за змінами у фізичному розвитку і фізичній підготовленості здійснюють вчитель і лікар [4].

Висновки. Отже, не зважаючи на відсутність офіційного трактування дефініції «інклюзивне фізичне виховання», нами визначено неможливість його появи, представлено визначення (за Є. Приступою), виокремлено загальну систему форм інклюзивного фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Аксенов А.В. (2016) Інклюзивное физическое воспитание детей младшего школьного возраста. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 3(133). 17-21.
2. Горопаха Н.М. (2014) Фізичне виховання дошкільників та молодших школярів у контексті інклюзивної освіти: проблеми наступності та перспективності. *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти*. Вип. 10. 11-15.
3. Колупаєва А.А (2012) Основи інклюзивної освіти. Київ «А.С.К.».
4. Приступа Є.Н. Петришин Ю.В., Боднар І.Р. (2013) Інклюзивне фізичне виховання школярів 1-3 груп здоров'я. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 1.62-67.

СУТЬ ТА РОЛЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ І ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Шинкар Тетяна

Викладач Педагогічного фахового коледжу
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Руснак Олександр

Викладач Педагогічного фахового коледжу
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність є обов'язковим і визначальним чинником, що обумовлює діяльність організму в процесі індивідуального вікового розвитку в межах оптимальних величин. Система сформованих знань, умінь та навичок визначає освіченість людини в галузі фізичної освіти і є основою самостійної рухової діяльності.

Мета. Проаналізувати суть та роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні і зміцненні здоров'я людини.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети були застосовані наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел, порівняння, систематизація інформації.

Результати. Термін «потреба в руховій активності» (кінезіофілія) використовується для позначення механізму її регуляції. Кінезіофілія як біологічна потреба в руховій активності фактично є природним інстинктом людини, який допомагає їй пристосовуватися до зовнішнього оточення.

Отже, потреба в руховій активності знаходить своє відображення в емоціях людини, що важливо для посилення мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

З самих перших дитячих років рухова активність починає виконувати роль своєрідного регулятора росту й розвитку людського організму. Отже, вона є необхідною умовою для становлення і вдосконалення людини і як біологічної істоти, і як соціального суб'єкта, і як особистості. Але органічна, природна потреба дитини в руховій активності може поступово перетворюватися на свідому потребу займатися фізичними вправами.

Саме певні чинники навколишнього середовища, побуту та соціуму впливає на формування рухової активності. Незалежно від органічної генетично визначеної рухової активності, потреба в ній у різних дітей різниться. І саме за умови цілеспрямованого педагогічного впливу поведінка багатьох дітей, незалежно від їхньої генетичної рухової активності, змінюється. Це якраз і доводить, що рухова активність людини обумовлена не тільки генетичними, а й соціальними чинниками, особливо якщо вона визначається фізіологічним навантаженням і режимом моторної діяльності. Останнє положення доведене багатьма дослідженнями, суб'єктами яких виступали не тільки діти, а й різні категорії населення. (Васкан І.Г., 2015)

Через те що рухова активність належить до однієї з найважливіших біологічних потреб людини, вона визнається одним із об'єктивних показників функціонального стану людського організму. Вона не тільки виступає важливим чинником збереження високої працездатності, не тільки є засобом рухової функції, але й має загальнобіологічне значення: в цьому контексті оптимізація рухової активності сприяє більш повній реалізації генетичної програми, збільшенню енергетичного потенціалу людини, функціональних ресурсів організму, тривалості життя.

Потреби людського організму в руховій активності завжди тільки індивідуальні і залежать від багатьох фізіологічних, соціально-економічних і

культурних чинників. Рівень потреб у руховій активності значною мірою обумовлений також спадковими і генетичними ознаками.

З потребами людини в руховій активності пов'язані такі важливі закономірності.

1. Обсяг рухової активності протягом доби є постійною величиною для конкретної людини. Це дозволяє характеризувати потребу в руховій активності як типову індивідуальну ознаку, яка визначається передусім на генетичному рівні.

2. Різний індивідуальний рівень потреби в руховій активності регулюється самооцінкою людини. Загалом потужність доволіно обраних фізичних навантажень в умовах вільного вибору є вищою у чоловіків, а за тривалістю фізичної роботи переважають жінки, хоча обсяги доволіно дозованої фізичної роботи загалом у чоловіків і жінок не відрізняються.

3. Остаточне формування так званого "моторного тіла" людини, яким визначається її потреба в руховій активності, відбувається приблизно до 30 років.

4. З роками потреба в рухах не змінюється, змінюється лише доза м'язових зусиль, необхідна для задоволення цієї потреби. Відсутність вікового зниження суб'єктивної потреби в руховій активності має важливе значення для участі літніх осіб в активній оздоровчо-рекреаційній діяльності.

5. Збільшення обсягів звичної рухової активності супроводжується зростанням потреби в ній.

6. Зниження потреби в руховій активності слід розглядати як чуттєвий індикатор перевищення оптимальних доз фізичних навантажень і втрати ними своєї оздоровчо-рекреаційної значимості.

7. Довільно дозовані суб'єктивно оптимальні фізичні навантаження характеризуються широким індивідуальним варіюванням їх основних характеристик – потужності, тривалості, обсягів виконуваної фізичної роботи. Як правило, це навантаження середньої інтенсивності на рівні 47-62% від максимального споживання кисню.

Висновки. Отже, існує певний фізіологічний механізм саморегуляції оптимальної фізичної активності, і в його основі лежать індивідуальні потреби організму в оздоровчо-рекреаційній руховій активності. Дозування м'язової діяльності у відповідності з цими потребами забезпечує автоматичний підбір індивідуально оптимальної рухової активності, а тому є ефективним і безпечним засобом оздоровлення і рекреації.

Список використаних джерел:

1. Васкан І.Г. (2015). Розвиток рухової активності школярів у позаурочній діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Випуск 129. Том: III. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів*, С 46-51.

РОЗДІЛ 2. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

USE OF MODERN FITNESS TECHNOLOGIES FOR MATURE WOMEN

Ilyuts Elijah

Fitness trainer BASIC Fit, Belgium

Introduction. Scientific and technological progress, modern socio-economic conditions of society put forward increased demands on human health [2]. The issue of preserving and strengthening the health of the population is the main cultural, economic, social and political problem of the state [3, 4].

At the same time, the state of health of the population has deteriorated sharply over the past decade, the number of diseases of the cardiovascular and respiratory systems, musculoskeletal system (musculoskeletal system), infectious diseases has increased.

Today, an increasing number of mature women to maintain their health turn to popular health and recreational activities, such as aqua fitness, step aerobics, stretching and others, help to improve the functionality of body systems [1].

Recently, the subject of numerous studies is to study the level of physical condition of women I and II of adulthood and ways to improve it. (Goglyuvataya N., 2006; Voronchikhina IA, 2006; Bulgakova OV, 2007; Streletskaya YV, 2007).

Analysis of data from the special literature related to the impact of fitness on the body of women showed that the current stage of development of recreation and health exercise is characterized by a dynamic expansion of innovative fitness technologies.

The purpose of the work - to determine the impact of modern fitness technology on the physical condition of women I and II adults.

Research methods: analysis and generalization of research results, pedagogical (testing), questionnaires, anthropometric methods, methods of determining the level of physical fitness, methods of determining the body mass index, methods of mathematical statistics.

Results. In the course of our research, we conducted a survey among women I and II mature age in order to study the motives and interests in physical culture and health classes, as well as to create a portrait of a modern woman - a consumer of physical culture and health services.

The study involved women I and II adults in the amount of 55 people. Of these, 40 people are engaged in step aerobics and 15 - aqua fitness.

Among the respondents, most women are employed in the field of commercial firms - 72.5%; 15% - work in government agencies and 12.5% - temporarily not working. 71.4% of women surveyed have higher education.

Competition for prestigious positions forces women to be more demanding of their appearance and health.

According to our research, 70% of women lead a healthy lifestyle, 20% - occasionally smoke and only 10% - can not give up this bad habit. 37.5% of respondents said that they like the process of training, 25% - visit them to correct the figure and improve health, and 12.5% - to communicate.

Analysis of the results of the state of physical development showed that the average body weight of women of adulthood II exceeds the standards, which is typical for this age period. 25% of surveyed women are overweight, and the indicators of the enveloping size exceed the norm.

In addition, we determined swimming fitness in women engaged in aqua fitness. The analysis showed that 13% of women had low, medium and high levels of swimming training, the level - below average - 26.6%, average - 33.3%.

On the basis of the received data the complex program of occupations of step aerobics and aquafitness taking into account physical culture and improving, recreational and social and psychological interests of women of mature age was developed.

Conclusions. Exercises in health-improving physical culture, such as aqua fitness and step aerobics are the most effective means of recovery, figure correction, normalization of all functions and systems of the body. Regular attendance at classes in 80% of women allowed to increase the level of physical condition, reduce the girth of the waist and hips, as well as reduce body weight. Classes, which were conducted under a specially designed program for women I and II mature age allowed to increase the level of physical condition in 40% of women I mature age and 30% of women II mature age to a high level. The number of colds decreased significantly - 25% fell ill twice a year, 30% of subjects - once, 45% - did not get sick at all.

References:

1. Eva Rýzková, Jana Labudov, Ľuboš Grznár, Matej Šmída (20118). Effects of aquafitness with high intensity interval training on physical fitness. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18 Supplement issue 1, pp. 373 - 381, 2017
2. Goncharova, N., Kashuba, V., Tkachova, A., Khabinets, T., Kostiuchenko, O., & Pymonenko, M. (2020). Correction of Postural Disorders of Mature Age Women in the Process of Aqua Fitness Taking Into Account the Body Type. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(3), 127-136.
3. Persaki Diamantoula, Apostolidis Nikolaos, Soultanakis Helen. Aqua (2016). Pilates versus Land Pilates: Physical Fitness Outcomes. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 16(2), pp.573 – 578.
4. VitaliiKashuba, OlenaAndrieieva, NataliiaGoncharova, Victoria Kyrychenko, Ion Karp, SerhiiLopatskyi, MykolaKolos (2019).Physical activity for prevention and correction of postural abnormalities in young women. *Journal of Physical Education and Sport*.Vol 19 (Supplement issue 2), pp 500 – 506

IMPROVEMENT OF PHYSICAL TRAINING MEANS OF TRX IN FOOTBALL PLAYERS

Nicholas Nychporuk
football coach, FC "Woodbridge soccer club"
Toronto, Canada

Introduction. Today, football is the most popular sport. Football cannot be compared to any other sport in terms of entertainment, tension, struggle and passion. That's why football has a huge number of fans from all over the world. It is played by both adults and children, professionals and amateurs, the news in the world of football is watched by a large audience, millions of fans support their favorite teams. In short, football is life. Ukraine also lives by football, so interest in football is steadily growing.

Goal. To reveal the features of improving the physical training of football players by means of TRX.

Research methods. Theoretical analysis of special scientific and methodical literature, documentary materials, abstraction, logical-theoretical analysis, comparative analysis, method of synthesis, method of systematization.

Results. Many coaches and experts note the importance of fitness in football, namely the direction -TRX. There are certain methods of general physical training of the football player and fitness in this case the considerable role is given.

High-class footballers spend a lot of time on training, good physical shape is important for them.

If you develop the muscles and overall flexibility of athletes, it largely depends on what physical form the athlete will go on the field. During training, you need to make an effort to strengthen the muscles of the back and the development of leg muscles so that the explosive speed increases. At the same time, care must be taken to ensure that old injuries do not make themselves felt and that the joints of the legs remain mobile and intact. The difficulty lies in the selection of a set of exercises and individual load of each athlete [2].

In solving this problem, use the TRX simulator. The movements performed on the TRX are natural; the load is limited by your own body weight, so it is very difficult to get injured. The main difference between TRX and other simulators is that the exercises on it release the body's hidden physical reserves. This is very important for footballers. After all, in a situation where the forces are running out - it's normal. Then a lot depends on the endurance of the athlete, internal reserves are connected. Often it is endurance that helps to gain an advantage over an opponent at a crucial moment, when you need to "explode" in a split second and do everything perfectly.

Feedback from a TRX footballer cites many athletes as an example: "On the field, I feel a huge advantage over rivals. I feel a strength I didn't have before, I've become faster and more maneuverable than other players. Like a fighter, I attack and I come back with a completed task. Sometimes it even seems that the opponents are afraid to take the ball away from me "[1].

Conclusions. In physical training, everything must be systematized and competently built, not only classical techniques are used, but also innovations, the chances of winning are many times higher. It is not recommended to ignore such trainings, as the benefit from them is obvious.

References:

1. Parmuzin YV (2006). Methods of applied aerobics classes with young football players: author's ref. dis cand.ped. Science. Volgograd, 20 p.
2. Vine Horst. (2004). How to learn to play football: School of technical skills for young people. M.: Terra-Sport, Olympia Press, 244 p.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ СТЕП-АЕРОБІКИ НА ФІЗИЧНІ ПОКАЗНИКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ГРУПИ ПІДГОТОВКИ

Балацька Лариса

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Зорій Ярослав

доктор педагогічних наук, доцент,
декан факультету фізичної культури та здоров'я людини
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. Представлено спробу вдосконалити навчально-тренувальний процес баскетболістів спеціалізованої групи підготовки використовуючи засоби степ-аеробіки. Вивчаються особливості використання степ-аеробіки в баскетболі; музичні вправи, що використовувались позитивно вплинули на динаміку фізичних показників спортсменів.

Застосування вправ на спеціальних степ-платформах підвищили тестові швидкосилові показники, спритність, а саме рухові навички – стрибучість.

Мета. Виявити вплив степ-аеробіки на окремі фізичні показники баскетболістів спеціалізованої групи підготовки.

Методи дослідження. При опрацюванні наукового матеріалу використовували наступні методи дослідження, а саме: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати. На сьогоднішній день питання підготовки спортсменів на різних його етапах присвячено достатня велика кількість наукових праць фахівців: А.Волошина, Р.Сушко, Козіної Ж., Безмилова Н.Н., Платонова Л.Ю. Тренери з баскетболу також змушені шукати способи вдосконалення гри, щоб вдало долати конкуренцію на міжнародній арені. [2,3,4].

Система підготовки баскетболістів вимагає більш досконалої готовності організації та підготовки спортсменів до тренувального процесу починаючи вже з раннього віку [1,3].

Вивчаючи питання застосування степ-аеробіки в тренувальному процесі відмічаємо його широке застосування в таких видах спорту як футбол, легка

атлетика, бокс, боротьба. Цей різновид фітнесу ефективно впливає на розвиток координаційних здібностей, витривалості, спритності та швидкості спортсменів, однак зовсім небагато науково-обґрунтованих методик щодо застосування у баскетболі, а саме в групах спеціалізованої підготовки. [1].

Поєднання синхронних кроків степ-аеробіки, темпу, ритму, використання координаційних вправ під ритмічну музику дозволяють моделювати різноманітні рухові завдання, які в свою чергу виконують функцію дефіциту моторики у спортсменів.

Під час констатувального експерименту нами було проведене педагогічне тестування фізичної підготовленості показників: швидкісно-силових (стрибок довжину з місця, стрибок вгору), спритності (човниковий біг 3*10м, ловіння падаючої палиці), координаційні здібності, швидкості (30м, 60м), гнучкості (нахил тулуба вперед), витривалості (6-ти хв. біг).

По завершенню першого етапу дослідження формувального експерименту виявлено позитивну динаміку деяких показників технічної підготовленості. Помітно зросли протягом першого місяця експерименту швидкісно-силові та показники спритності.

В експериментальній групі (n=25) стрибок у довжину з місця $1,98 \pm 1,18$ і в кінці значно покращилась $-2,32 \pm 2,3$, на відміну від контрольної (n=22) – на початку в контрольній групі $2,01 \pm 2,71$, протягом місяця до $2,06 \pm 2,13$.

Стрибок вгору по Абалакову в контрольній групі змінились з $47,51 \pm 1,92$ см на $52,07 \pm 2,11$ см, а в експериментальній з $49,11 \pm 1,71$ см до $59,13 \pm 2,2$ см.

Щодо інших фізичних показників помітні зміни в спритності: човникових біг (3*10м): на початку експерименту $8,32 \pm 0,09$ в експериментальній групі в кінці $-8,12 \pm 0,1$. В контрольній групі протягом першого місяця динаміка не змінилася і залишилася на рівні $8,40 \pm 0,2$.

В іншому тесті щодо перевірки спритності – ловіння падаючої палиці, також помітна позитивна динаміка: на початку – показники контрольної групи $20,95 \pm 2,2$ см; експериментальної $21,1 \pm 2,07$ см, далі протягом першого місяця $17,92 \pm 3,2$ см у контрольній, а у експериментальній $13,33 \pm 2,19$ см.

Показників фізичної підготовленості гнучкості, координаційних здібностей, витривалості на першому етапі дослідження вимірювання не проводилось за планом дослідження.

Висновки. Застосовуючи засоби степ-аеробіки в тренувальному процесі баскетболістів можемо вже на перших заняттях спостерігати позитивну динаміку досліджуваних показників фізичної підготовленості, а саме показники швидкісно-силових здібностей, спритності.

В подальшому дослідження будуть проводитись щодо змін фізіологічних показників, технічної та тактичної підготовленості у баскетболістів спеціалізованої групи підготовки застосовуючи методику степ-аеробіки.

Список використаних джерел:

1. Аль-Фартусси Мустафа Аассад, А. Ю. Дьяченко (2014). Методика оценки специальной работоспособности в баскетболе квалифицированных спортсменов в состоянии накопления утомления. *Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції, (Харків, 10–12 грудня 2014 р.)*. Харків: ХДАФК, С. 65–68.

2. Безмылов Н., Шинкарук О. (2011). Оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации в игровом сезоне. *Наука в олимпийском спорте.*, № 1-2. С. 45-52.

3. Безмилов М., Шинкарук О. (2010). Педагогічне тестування баскетболістів різної кваліфікації та ігрових амплуа для ефективності змагальної діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.*, № 3. С. 8-11.

4. Сушко Р. О. (2011). Удосконалення змагальної діяльності на основі моделювання техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ.

ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІВЧАТОК СЕКЦІЙНИХ ГРУП ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОГО ТА СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ

Башавець Наталія

доктор педагогічних наук, професор,
завідуюча кафедрою теорії і методики фізичної культури та спортивних
дисциплін,

*Державна установа «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського,*

Гальчинська Яна,

магістр, *Державна установа «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського*

Вступ. За результатами досліджень Дейнеко А.Х., Лящук Р. П., Марченко М.К., Огністої А.В., головною перевагою сучасної гімнастики спортивно-масового напрямку є існування в таких РОЗДІЛх груп оздоровчо-рекреаційного та спортивного характеру [1]. Через деякий час, після оволодіння юної гімнасткою матеріалом початкової підготовки, кожен тренер надає батькам можливість вибрати для своєї дитини подальше бажане напрямком відвідування занять. Також, дуже важливою перевагою таких організацій для дітей є те, що в них допускаються відносно вільні переходи з оздоровчо-рекреаційної групи в спортивну і назад - можливість змінювати мету, не змінюючи виду діяльності. У сучасному житті нашого суспільства, це перевага і нововведення в масовому спорті, дозволяє продовжити школяркам своє спортивне життя, поєднуючи з можливістю: розвиватися різнобічно, поєднуючи різні гуртки та секції одночасно; вчитися в школах, гімназіях і

ліцях з поглибленим вивченням одного з математичних, гуманітарних чи інших наук, які вимагають від учня додаткового часу для їх вивчення; займатися улюбленим видом спорту не маючи даних і схильності для нього.

І все ж існують проблеми в розвитку масової гімнастики, як і в багатьох інших видах спортивної діяльності. Наприклад, незважаючи на цілий ряд досліджень, стоїть гостра проблема в фактичній відсутності наукових даних і практичних рекомендацій про побудову навчально-тренувального процесу дівчаток, що займаються художньою гімнастикою в системі додаткової освіти.

Мета і організація дослідження: встановити взаємозв'язок між особливостями спеціальної фізичної підготовленості і функціональним станом дівчат, що займаються гімнастикою.

Порівняльний аналіз показників експериментальної і контрольних груп показав наступне. Нами були обстежені 11 дівчаток 8-9 років, що займаються художньою гімнастикою, які склали експериментальну групу (ЕГ), 10 дівчаток того ж віку, що займаються фізичною культурою за загальнодержавною програмою України, які склали першу контрольну групу (КГ₁) і 10 дівчат того ж віку, які займаються аеробікою, які склали другу контрольну групу (КГ₂).

Основний матеріал і обговорення результатів. Для досягнення поставленої мети нами вимірювалися такі антропометричні параметри: маса тіла, довжина тіла стоячи, довжина тіла сидячи, діаметр плечей, фронтальний і сагітальний діаметри таза, обхват шиї, обхват живота, ОГК в стані спокою, на вдиху і на видиху, рухливість грудної клітини, обхват плеча (розслабленого), обхват плеча (напруженого), обхват передпліччя, обхват стегна, обхват гомілки, динамометрія правої долоні, динамометрія лівої долоні, ЖЕЛ, вміст жиру, ваго-ростовий індекс, ЕКС правої і лівої долонь і проведені тести з затримкою дихання Штанге і Генчі.

Проведені дослідження дозволили встановити, що маса тіла (МТ) у дівчат ЕГ вірогідно менша за МТ дівчат КГ₂, та майже не відрізняється від МТ дівчат КГ₁. В той же час, довжина тіла стоячи в ЕГ, вірогідно менша, ніж у дівчат КГ₂, але не відрізняється від КГ₁. Вірогідні відмінності відзначались в показниках розмірів тазу, а саме фронтальний розмір тазу в ЕГ був більшим за такий у КГ₂, однак вірогідно меншим, ніж у КГ₁, в той же час сагітальний розмір тазу гімнасток був вірогідно найменшим у порівнянні з дівчатами КГ₂ та КГ₁. Відзначалось, що обсяг грудної клітини у спокої у гімнасток вірогідно менший, ніж у дівчат КГ₁, та КГ₂. Однак, екскурсія грудної клітини у дівчат ЕГ більша, ніж КГ₂. Значно відрізнялись інші обсяги тіла. А саме, порівнюючи обсяги шиї встановлено, що в ЕГ, він вірогідно менший за показники дівчат КГ₂. Заняття гімнастикою також відображаються на розмірах черева, які в ЕГ вірогідно менше, ніж у КГ₁ та невірогідно більші, ніж у КГ₂. Розвиток м'язів плеча, який непрямо характеризується його обсягом вірогідно найменший в КГ₁, дівчат ЕГ та КГ₂ він вірогідно не відрізняється. Достатньо інформативним виявилось те, що в даному віці обсяг стегна в ЕГ виявився найменшим. Вірогідні відмінності відзначались також у показниках обсягу гомілки.

Таблиця 1
Результати антропометричних досліджень

	ЕГ	КГ ₁	КГ ₂
Маса тіла, кг	26,08±0,96	30,8±1,7	27,14±1,38
Довжина тіла стоячи, см	131,8±1,0	134,0±2,2	132,1±1,6
Довжина тіла сидячи, см	68,3±0,1	71,3±1,5	69,3±0,5
Діаметр плечей, см	28,6±0,7	28,9±0,6	28,4±0,5
Фронтальний діаметр тазу, см	20,22±0,32	19,59±0,46	21,42±0,64
Сагітальний діаметр тазу, см	14,4±0,34	15,4±0,34	15,3±0,18
Обхват шиї, см	26,27±0,33	31,83±0,59	28,06±0,7
Обхват черева, см	57,1±1,29	56,5±1,11	59,6±1,52
ОГК (спокій), см	62,66±1,15	64,25±1,14	64,57±1,63
ОГК (вдих), см	67,9±1,15	69,5±1,01	70,0±1,46
ОГК (видих), см	59,3±1,1	61,8±1,3	63,4±1,6
Екскурсія, см	8,61±0,53	7,83±0,56	6,57±0,48
Обхват плеча (розсл), см	18,5±0,44	19,9±0,41	19,7±0,52
Обхват плеча (напр.), см	19,7±0,38	20,9±0,39	20,6±0,14
Обхват передпліччя, см	18,1±0,33	19,2±0,32	18,6±0,29
Обхват стегна, см	38,8±1,0	39,9±1,4	41,4±1,1
Обхват гомілки, см	25,5±0,5	28,8±1,2	28,4±0,8
Динамометрія правої долоні, кг	10,7±0,8	11,5±0,9	9,7±0,8
Динамометрія лівої долоні, кг	9,6±0,81	9,3±0,87	7,7±0,91
ЖЕЛ, л	1,57±0,12	1,58±0,09	1,83±0,13
Вміст жиру, %	30,3±1,9	30,2±1,5	28,4±1,4
Вагово-зростовий індекс	15,6±0,5	16,7±0,4	16,5±0,8
Проба Штанге, с	35,4±4,2	37,3±3,4	23,2±3,2
Проба Генчі, с	26,3±3,3	28,3±3,1	21,7±2,5

Кистьова динамометрія у дівчат ЕГ та КГ₂ між собою не відрізнялась, однак була вірогідно більшою, ніж у дівчат КГ₁. Показники ЖЄЛ виявилися найбільшими у дівчат КГ₁, однак не вірогідно. За відсотковим вмістом жиру дівчата ЕГ та КГ₂ вірогідно не відрізнялись (близько 30%), а ось у КГ₁ вміст жиру перевищував 34%. Більшої уваги заслуговують функціональні показники, а саме показники гіпоксичної стійкості за результатами виконання тестів Штанге і Генчі. Адже показники груп спортсменок мають чітку перевагу над КГ, високий результат показали дівчинки, що мають аеробні тренування.

Висновок. Дані результати антропометричних досліджень ще раз підкреслюють специфічний вплив спеціалізації в певному виді спорту на функціональні показники спортсмена і побудову параметрів тіла властивого для архітоніки даного виду спорту.

Список використаних джерел:

1. Дейнеко А. Х. (2013) Гімнастика та методика викладання: навч. посіб. Харків: ХДАФК, 166 с.

ІННОВАЦІЇ У ФІТНЕС-ЗАНЯТТЯХ: ТРЕНУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ TRX-ПЕТЕЛЬ

ВОРОНЦОВА Ірина,

кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичного виховання
*Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

Гаркуша Ельвіра,

здобувач вищої освіти 1 курсу факультету фізичного виховання та мистецтв
*Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

Актуальність дослідження. На сьогодні заняття з TRX-петлями є новітньою тенденцією в фітнес-індустрії, яка швидко набуває популярності. Назва Total Resistance eXercise (TRX), перекладається з англійської як «вправи загального опору» [1]. Це вид фітнесу з використанням спеціального спортивного обладнання для занять з вагою власного тіла. TRX-петлі являють собою дві стропи, які об'єднані між собою і закріплені на певній висоті. Їх можна прикріпити до будь-якої стійкої основи в будинку чи навіть на вулиці.

Мета дослідження – виявити вплив тренувань занять з обладнанням TRX-петель на фізичний стан організму людини.

Результати дослідження. Заняття з TRX-петлями з'явилися в кінці 1990-х і були вигадані американським піхотинцем Ренді Хетріком [1]. Ренді Хетрік, з метою підтримки свого тіла в тонусі займався зі спеціальним обладнанням: поясом для кімоно і канатами.

На сьогодні для петель існує понад 200 вправ для функціональних, силових тренувань і тренувань на розтягування (випади, планка, оберти, нахили, присідання). Тренування з обладнанням TRX – це комплекс вправ зі взаємодією петель. Займаються на них, просовуючи ноги чи руки у петлі, що висять.

Заняття з обладнанням TRX допомагають ефективному розвитку сили, витривалості, гнучкості та рівновазі. Покращують пластичність, гнучкість, виносливість і спритність. Такі заняття підійдуть як для досвідчених спортсменів, так і для новачків, які тільки вчаться виконувати базові вправи, але лише при догляді тренера. Тому, якщо ви хочете отримати здорове і підтянуте тіло, то обов'язково займайтеся тренуваннями з петлями TRX на регулярній основі. Добре підходить для людей з астмою, так як у процесі тренування людина дихає, змінюючи темп, тим самим розвиваються легені.

Під час тренування задіяні всі групи м'язів, що сприяють розвитку м'язового корсету та позбавлення від зайвої ваги.

Заняття з TRX-петлями вимагають точності виконання вправ. Для людей, які не займалися раніше подібними кардіозаняттями, буде важко утриматись на петлях, які висять.

Лэнс С. Даллек та його команда дослідників з Університету Colorado провели дослідження, суть якого полягала в тому, що учасники займалися з

обладнанням TRX три рази на тиждень впродовж восьми місяців. Їхні дослідження довели позитивні зрушення в стані здоров'я та розвитку фізичної підготовленості тих, хто займався. Учасники втратили жирову масу, натомість набули м'язову. Спортивні результати покращились, а робота серцево-судинної системи покращилась, зменшивши при цьому показник артеріального тиску в стані спокою.

Висновки. Виходячи з наведеного вище, можна визначити, що TRX – це ефективний вид кардіотренування, під час якого здійснюється робота усіх груп м'язів. Тренування за системою TRX зокрема зменшення ваги тіла та зміцнення м'язів ще й підвищує тонус всього тіла та зменшує ризик серцево-судинних захворювань.

Список використаних джерел:

1. Школа О. М., Журавльова І. М. (2014). Теорія та методика навчання: аеробіка: навчально-методичний посібник, 245.

ТЕХНОЛОГІЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ КАРАТЕ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ В УМОВАХ ФІТНЕС КЛУБУ

Гнесь Наталія

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спорту

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Стефанюк Віктор

магістрант факультету фізичної культури та здоров'я людини

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. За останні десятиліття істотно змінилась роль науки по відношенню до суспільної практики, наука все більше уваги приділяє її технологічному вдосконаленню, з'явилося поняття «технологічна епоха», а основна увага вчених спрямована на розвиток технологій. Розробка і впровадження нових технологій оздоровчих занять фізичною культурою з дітьми з урахуванням їх фізичного та біологічного розвитку, рівня здоров'я і функціонального профілю – «профілю здоров'я», «профілю функціонального стану» тощо є однією з найбільш актуальних завдань сучасної спортивної педагогіки [5].

Одним з найбільш яскравих і перспективних видів спорту, які ефективно вирішують завдання залучення дітей різного віку до активного і здорового способу життя, є карате. Воно привабливе поєднанням позитивних емоцій і великої різноманітності рухів, а також доступністю для дітей різного віку за можливостями освоєння техніки і фізичними навантаженнями [2].

Організації занять з юними каратистами присвячені лише окремі наукові розробки [1;4].

Мета – охарактеризувати технологію оздоровчих занять карате з молодшими школярами в умовах фітнес клубу.

Методи дослідження. Для досягнення мети використано метод аналізу і узагальнення джерел літератури.

Результати. Під педагогічною технологією розуміють взаємопов'язану упорядковану сукупність оптимальних і ефективних засобів, методів і прийомів, спрямованих на забезпечення планованого спортивного результату або показника фізичної підготовленості під супроводом метрологічного лікарсько-педагогічного контролю (А.Д. Скрипко, 2003); це система умов, форм, методів і засобів вирішення поставленого завдання (А.М. Новіков, 2007).

Педагогічна технологія включає: концептуальну, змістовно-процесуальну та програмно-методичну частини [5]. У концептуальній частині описуються керівні ідеї і принципи технології. Стратегічна мета технології оздоровчих занять карате - підвищення загального рівня здоров'я та всебічний фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку, які відвідують фітнес клуб.

Принципи оздоровчих занять карате з молодшими школярами в умовах фітнес клубу мають багато спільного з дидактичними принципами та принципами оздоровчого тренування, проте й мають свої специфічні відмінності. Основними принципами є: принцип доступності (обмеження в допуску дітей з певними захворюваннями); принципи комплексного та індивідуального підходу; принцип: «успіх – породжує успіх»; суб'єкт – суб'єктні взаємини; принципи безперервності, свідомості і активності, відповідальності за своє здоров'я [2]. З цього випливає, що педагогічна технологія оздоровчих занять повинна бути заснована на особистісно-орієнтованому, системно-діяльнісному та здоров'язберігаючому підходах.

Під час оздоровчих занять карате необхідно прагнути до досягнення наступних ефектів: освітній ефект – молодші школярі через залучення до занять карате вчать розумінню важливості фізичної активності; оздоровчий ефект – діти починають ототожнювати фізичну активність із отриманням задоволення, у них формуються база рухових умінь, належний рівень фізичної підготовленості; ефект індивідуальних досягнень – досягнення учнів не порівнюються між собою, увага акцентується на індивідуальному розвитку кожної дитини [3].

До змістовно-процесуальної частини технології належать обсяг і характер змісту освітнього процесу, особливості методики, засобів навчання, форми освітнього процесу, управління ним, категорії учнів.

Процес підготовки юних каратистів в умовах фітнес клубу має свої особливості, як за процесуальним, так і за змістовим компонентами, методиками навчання та проведення змагань, планування та обліку навчально-тренувальних занять. Ці особливості обумовлені спільною працею фітнес системи, а також контингентом учнів, для яких карате – це розвага, оздоровлення та розвиток.

Основними формами навчальної роботи є: групові практичні заняття, індивідуальні заняття, показові тренування; спортивно-масові заходи,

навчально-тренувальні заняття, що проводяться на табірних зборах. До особливостей змісту оздоровчих занять карате з молодшими школярами в умовах фітнес клубу належить використання комплексу підвідних ігор; включення вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки, що дозволяє звести до мінімуму монотонність занять.

До програмно-методичного забезпечення занять карате з дітьми молодшого шкільного віку в фітнес клубі належить навчальна програма, навчальний план, розклад занять, план конспект спортивно-масових заходів та план-сітка літнього табору. Програма включає в себе розділи, спрямовані на реалізацію теоретичної, технічної, фізичної, тактичної підготовки, психологічної та змагальної діяльності, системи контролю [3].

Спортивно-масові та анімаційні заходи проводяться в якості етапного контролю в кінці навчального року, зазвичай в травні, складаються з кількох анімаційних заходів: міні-змагання з карате за спеціально розробленими правилами; спортивно-розважальна програма, чаювання. Такі заходи роблять позитивно впливають на психічне здоров'я дітей, підвищують самооцінку, вчать комунікабельності, розвивають творчі здібності, а головне зближують батьків і дітей.

Висновки. В результаті дослідження з'ясувалось, що використання технології оздоровчих занять карате сприяє підвищенню інтересу у дітей до занять цим видом спорту, а також іншими видами фізичної активності, що призводить до збільшення кількості бажаючих відвідувати тренування в клубі. На перших етапах занять карате для дітей найбільше значення має включення в тренувальний процес різноманітних ігор, розваг, а також доброзичлива атмосфера, яку створює тренер. Згодом для дітей найбільш важливим стає оволодіння новими технічними прийомами та участь в змаганнях. Введення в програму оздоровчих занять карате анімаційних заходів, а також використання методів комплексного тестування дозволяє значно підвищити активність дітей, їхню мотивацію до занять, підтримувати усвідомлене ставлення до виконання різних завдань. Систематичні оздоровчі заняття карате дозволяють поліпшити рівень здоров'я, удосконалити рухові вміння учнів, долучити до інших видів фізичної активності та поліпшити самооцінку дітей.

Список використаних джерел:

1. Ашанін В.С., Пятисоцька С.С. (2019) Дослідження фізичної та технічної підготовленості юних каратистів під впливом індивідуальної методики тренування. *Проблеми и перспективи развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 1. 5-11.
2. Гузар В.М., Савченко-Марущак М.С., & Шалар, О.Г. (2016). Вплив фізичної підготовленості на властивості особистості юних каратистів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*, 139, 45-48.
3. Михайленко Б. (2005) Побудова фітнес-програм з елементами бойових мистецтв. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*, 9 (4), 201-204.

4. Скляр М.С. (2013) Планування процесу багаторічної підготовки юних каратистів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*, 2 (251). 172-179.
5. Харитоновна О.О. (2008) Анимационная технология интегрированных занятий с детьми по теннису и фитнесу. *XII Международный научный конгресс «Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех»: материалы конференций*, 1. 279-283.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ У ЄДИНОБОРСТВАХ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ

Горюк Петро

викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Даниленко Олексій

студент спеціальності «Фізична культура і спорт»

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Вступ. Відновлення у спорті це – процес, що протікає як реакція на втому та спрямований на відновлення порушеного гомеостазу та працездатності. Відновлення після фізичних навантажень означає не просто повернення функцій організму до вихідного рівня [5]. Якщо б після тренувальних впливів стан організму поверався до вихідного рівня зникла би можливість його вдосконалення шляхом цілеспрямованого тренування. Розвиток тренуваності базується на тому, що реакції, які виникають після тренувальних навантажень повністю не ліквідуються, а зберігаються та закріплюються. Психологічне відновлення у різних видах спортивної діяльності досліджували: Наконечний І.Ю, Кернас А.В. [2,3].

Психологічне здоров'я для єдиноборця є надзвичайно важливим чинником, який впливає на подальший результат. Для досягнення високих результатів спортсмен має бути підготовлений не тільки фізично, але й морально. У дослідженнях Горюка П.І вказується, що використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності покращує загальний стан атлета та слугує певною емоційною розрядкою [1].

Мета – теоретичне обґрунтування особливостей психологічного відновлення засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності у єдиноборствах.

Методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння науково-методичної літератури.

Результати. Втома у спортсменів супроводжується збільшенням кількості помилок, порушенням координації рухів, утрудненням формування нових навичок, збільшенням енергетичних, насамперед вуглеводних, витрат на одиницю виконаної роботи тощо. Зважаючи на те, що однією з основних тенденцій у спорті залишається зростання інтенсивності тренувань і потреба

поліпшувати результати змагань, надзвичайно актуальною на сьогодні є проблема відновлення працездатності спортсмена після фізичних навантажень. Відновлення – біологічне “зрівноважування” організму, його окремих функцій і компонентів (органів, клітин) після інтенсивної м’язової та інтелектуальної роботи; це важливий чинник підвищення працездатності спортсменів. Щоб її відновити й уникнути перевтоми, необхідно використовувати спеціальні методи та засоби, що активізують відновні процеси в організмі. Із педагогічних засобів відновлення важливо правильно поєднувати навантаження і відпочинок на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів, правильно будувати кожне окреме тренувальне заняття, використовувати спеціальні фізичні вправи для пришвидшення відновлення. Засоби психологічного відновлення теж достатньо різноманітні – це сон-релаксація, м’язова релаксація, спеціальні дихальні вправи, спрямовані, перш за все, на поліпшення настрою, самопочуття, усунення негативних емоцій.

Календарний рік включає в себе кілька тренувальних циклів, подібних за обсягом і динамікою тренувальних навантажень, застосуванням засобів, завданням підготовки та інших особливостей. І дуже важливо в цей період слідкувати за емоційним станом спортсмена, щоб не допустити емоційного «вигорання».

Горюк П.І в своїх дослідженнях зазначав, що спортивні ігри слугують не лише засобом повернення у функціональну роботу, а й виконують роль психічного відпочинку. Що є дуже важливим для спортсмена[1].

Згідно досліджень Наконечного І.Ю у єдиноборця може виникнути стан «монотонії», який характеризується появою ознак втоми задовго до настання справжнього стомлення [3]. Стан психічного пересичення виникає тоді, коли тренування тривають без зміни умов, тобто спортсменам набридає одноманітна робота. На нашу думку, оздоровчо-рекреаційна діяльність допомагає не допустити цього та завдяки своїй динаміці вона урізноманітнює тренувальний процес.

Отже, на основі аналізу науково-методичної літератури та власного досвіду, нами рекомендується використовувати такі засоби рекреаційно-оздоровчої рухової активності у психологічному відновленні єдиноборця як включення у тренувальну програму спортивних ігор, таких як: баскетбол, настільний теніс, футбол. Кожна з цих ігор розвиває окремі якості спортсмена, які необхідні для покращення результату. Наприклад: баскетбол і футбол розвивають спритність та витривалість, за динамікою вони є дуже схожими з єдиноборствами. Також ці ігри вчать працювати в команді. Настільний теніс розвиває реакцію та координацію, вчить стрімко шукати оптимальні траєкторії та поліпшує гостроту свідомості. Тренування з застосуванням активних ігор підтримують хороший фізичний і емоційний стан та слугують хорошим відпочинком.

Висновки. Таким чином, можна зробити висновок, що систематичне використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності в тренувальній

програмі збільшує загальну мотивацію спортсмена, зменшує емоційне виснаження та виключає можливість перевтоми. Спортивні ігри постійно тримають атлета в тонусі та слугують чудовим засобом підготовки до змагань та допомагають підготувати спортсмена не тільки морально, а й функціонально.

Список використаних джерел:

1. Горюк П. І. (2019) Баскетбол як засіб переходу із силової роботи на швидкісну в єдиноборців у період міжсезоння. *Фізична культура*. 55-59.
2. Кернас А. В. (2015) Психологічна корекція передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців в юнацькому віці. „Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук”
3. Наконечний І.Ю. (2018) Подолання внутрішньо-особистісного конфлікту у спортсменів високої кваліфікації у єдиноборствах. *Науковий журнал «Молодий вчений»*
4. Овчарук В. Г. (2015). Засоби відновлення і підвищення працездатності в процесі підготовки кваліфікованих спортсменів-легкоатлетів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 50-56.
5. Хіменес Х. Р. (2015) Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів. Лекція з навчальної дисципліни „Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів”

SKY JUMPING ЯК НОВИЙ ВИД ФІТНЕСУ

Грищенко Олександр,

керівник фізичного виховання, викладач вищої категорії, викладач–методист
Харківського патентно-комп'ютерного коледжу

Полоус Вікторія,

здобувач вищої освіти 1 курсу факультету фізичного виховання та мистецтв
*Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

Актуальність дослідження. Сучасний стан здоров'я та розвитку рівня фізичної підготовленості дітей та молоді знаходиться дуже в гіркому положенні. Все частіше бачимо новини щодо погіршення стану здоров'я людей в цілому [1]. Тому потрібно терміново діяти в сторону використання інноваційних видів рухової активності з метою поліпшення даної ситуації.

В цьому, на наш погляд, можуть допомогти різні сучасні види спортивно-рекреаційної діяльності. Скай-джампінг (англійською *sky jumping*) – ефективний вид фітнесу. За допомогою стрибків, що використовує цей вид, можна схуднути швидше ніж просто від бігових вправ. Ця рухова активність допомагає поліпшити стан здоров'я та зовнішній вид фігури. Зараз у всьому світі страшна трагедія – пандемія Covid, через яку всі стали ще менше рухатися та розвиватися в спортивних досягненнях, слідкувати за собою. Заняття скай-джампінгом призначені для підтримання свого здоров'я, а також

для розваги. Завдяки тому, що батут амортизує, створюючи ефект відштовхування, одразу силове навантаження людина не помічає. Саме ця особливість дозволяє зняти напруження з суглобів і попереку, які найчастіше страждають під час занять іншими активними видами спорту.

Мета дослідження - охарактеризувати новий вид фітнесу та його вплив на організм молоді.

Результати дослідження. Скай-джампінг – новий напрям у фітнесі. Завдяки своїй ефективності і безпеці, він стає все більш популярним. Люди завжди прагнуть до чогось нового й оригінального [2].

Інструктор Марія Рисай про скай-джампінг відмічає, що цей вид фітнесу підходить як жінкам, так і чоловікам. Футболісти, наприклад, теж займаються на батутах. Це розвиває координацію рухів, збільшує рухливість суглобів, тренує серцево-судинну систему, і, при цьому, мінімально навантажує суглоби. В NASA для реабілітації космонавтів, які повернулися з космосу: стрибки приводять в норму вестибулярний апарат. Якщо порівнювати заняття на батуті зі стрибками через скакалку або бігом підтюпцем, ефективність занять першим в 3-4 рази вище, а навантаження на суглоби на 70-80% менше.

Таким чином, після скай-джампінгу не буває крепатури або вона зовсім мінімальна. Sky Jumping більш ефективний ніж інші вправи (біг і звичайна аеробіка). Під час тренувань можна спалити непотрібний жир за дуже короткий проміжок часу. Такий вид фітнесу зміцнює кістки, м'язи і клітини. Рівень фізичної підготовки покращується, а в кінці тренування відчувається заряд бадьорості. Sky Jumping підвищує метаболізм, покращує кровообіг і дозволяє насолоджуватися здоровим способом життя. Саме завдяки цьому можна збільшити об'єм легенів або поліпшити витривалість. Але при заняттях цим видом фітнесу є деякі міри обережності.

Тренування на батуті допомагають знизити рівень стресу. Ось чому більшість лікарів і інших фахівців пропонують людям, які працюють в офісах або мають напружений графік, спробувати sky jumping. Він допоможе їм розслабитися і зменшити ознаки стресу і депресії в довгостроковій перспективі.

Ще однією перевагою тренувань на батуті є детоксикація. В процесі тренувань буде стимулюватися лімафтіческа система. Sky Jumping також відмінно підходить для зміцнення суглобів і зв'язок. Люди, які страждають від артриту, повинні обов'язково спробувати цей вид спорту. Він також може допомогти в профілактиці остеопорозу і переломів кісток. Тренування Sky Jumping є ідеальним способом підтримувати спину здоровою і сильною. Стрибки на м'яких амортизаторах зміцнюють м'язи тулуба, сприяють виробленню синовіальної рідини (внутрішньо суглобової змазки), а також покращують роботу вестибулярного апарату і координацію рухів. Серцево-судинна система отримує приплив крові і кисню, які їй потрібні для належного функціонування.

Висновки. Отже, все сказане вище дає змогу висловити те, що Sky jumping потрібно використовувати для занять людям. Це корисний та

безпечний вид рухової активності, що підтримує здоровий спосіб життя, розвиває рухові здібності, зміцнює імунітет, а після важкого робочого дня під час таких занять виробляється ендорфін – гормон щастя. Він принесе море позитиву і наповнить зарядом позитивної енергії.

Список використаних джерел

1. Школа О.М., Журавльова І.М. (2014). Теорія та методика навчання: аеробіка: навчально-методичний посібник, 245.
2. Shkola O., Griban G., Prontenko K., Fomenko O., Zhamardiy V., Bondarenko V. et al. (2019) Formation of valuable orientations in youth during physical training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, Vol. 8 (3.1), pp. 264-272.

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАННЯ ЗА ПРОГРАМАМИ BODY PUMP

Жовтенко Євгеній,

викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

Національного університету фізичного виховання та спорту України

Садовський Олексій,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

старший викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

Національного університету фізичного виховання та спорту України

Вступ. Головним стимулом до занять фізичною культурою і спортом є бажання позбавитися зайвої маси, змінити певні пропорції тіла, тим самим поліпшити свій зовнішній вигляд та зміцнити здоров'я. Це пояснюється усвідомленням людиною того факту, що бути фізично розвиненим не тільки привабливо, але і корисно для здоров'я. Зміна показників жирового компоненту маси тіла мотивує тих, хто займається, на подальшу роботу, тому питання корекції вмісту жиру в організмі є важливим завданням фахівців і тренерів-практиків [1].

Використання фізичних навантажень та застосування раціонального харчування є невід'ємною частиною будь-якої програми корекції тіла людини та переходу до здорового способу життя [2]. Під зміною способу життя в цілому, мають на увазі всебічну фізичну активність, в тому числі збільшення енерговитрат протягом дня за рахунок щоденної активності та активних занять організованою руховою активністю [1].

Аналізуючи і систематизуючи наявні матеріали щодо тенденцій у сфері фітнесу, ми звернули увагу, що більшість досліджень присвячено впливу оздоровчого фітнесу на рівень фізичного здоров'я і фізичної підготовленості людей зрілого віку [1, 2]. Проте, на нашу думку недостатньо уваги в вітчизняній літературі присвячено впливу занять за авторськими фітнес-програмами на показники фізичного здоров'я та фізичного стану, хоча очевидним залишається той факт, що ці програми користуються загальною популярністю серед клієнтів фітнес-клубів. Одним із таких напрямів є Body-

Pump. Саме вплив занять за програмою Body-Pump на організм людини став об'єктом нашого дослідження.

Мета. Проаналізувати вплив фізкультурно-оздоровчих занять з використанням засобів програми «Les Mills» на організм людини.

Методи дослідження. В процесі дослідження використано загальноприйняті методи, а саме: теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної наукової літератури та документальних матеріалів.

Результати. Body-Pump – це продукт компанії Les Mills, міжнародної компанії, яка на даний момент є найбільшим постачальником групових фітнес-програм. Body Pump – тренування зі штангою полегшеної структури, які дуже швидко підкорили мільйони людей. Кожні три місяці Les Mills випускають нове тренування Body Pump з оновленим набором вправ і музичними треками. Це означає, що вищевикладена структура повністю зберігається, але ось набір і послідовність вправ в кожному сегменті змінюється від випуску до випуску. Це допомагає уникнути рутини і звикання до одноманітних занять. Адже очевидно, що постійне виконання одних і тих же вправ негативно впливає на мотивацію до занять та процес трансформації тіла [3].

Тренування відбувається у багатоповторному режимі. Всього передбачено більше 800 повторень вправ за годину занять. Body Pump поєднує в собі аеробне і силове навантаження, тому програма допомагає спалюванню жиру і зміцненню м'язів всього тіла. Всі рухи виконуються під популярні музичні треки (кожній пісні відповідає певна м'язова група), що підвищує мотивацію до занять та покращує атмосферу групового класу.

Для занять Body Pump використовується розбірна штанга і набір дисків різної ваги (в класичному варіанті це пара дисків 1 кг, 2,5 кг і 5 кг). Також додатково знадобиться килимок і степ-платформа в якості опори. Вага штанги буде змінюватися в залежності від вправ. Наприклад, для великих груп м'язів потрібно використовувати більшу вагу штанги (ноги і спина), а для малих м'язових груп потрібна менша вага (руки і плечі). Завжди можна оптимізувати складність тренування, зменшивши або збільшивши вагу снаряда. У Body Pump деякі вправи також виконуються з дисками від штанги (наприклад, вправи для рук та грудних м'язів) або з власною вагою тіла (наприклад, згинання-розгинання рук в упорі та вправи для пресу). Загальна тривалість одного заняття по Body Pump становить 60 хвилин. Програма включає в себе десять сегментів, кожному сегменту відповідає свій музичний трек. Перша і остання пісня призначені для розминки і фінального стретчингу відповідно, решта вісім пісень – для різних груп м'язів. Між сегментами передбачається короткий відпочинок для зміни ваг на штанзі. Іноді зустрічаються класи Body Pump на 30 і 45 хвилин для початківців або зайнятих людей, а також для тих фітнес-клубів, в яких не передбачено часовий формат тренувань [1,3].

Програма Body Pump дуже ефективна для схуднення. Доведено, що одне тренування дозволяє використати 600 ккал. Серед його переваг можна назвати те, що тренування Body Pump проходить у інтенсивному форматі, що

допомагає боротися з зайвими кілограмами, зменшувати об'єми та приводити склад тіла в що сприяє формуванню сильного м'язового корсету.

Також слід відзначити, що формат занять позбавлений складної хореографії чи складних за своєю координаційною структурою рухів, що дозволяє зекономити час на їх розучування та робить такі заняття простими для клієнтів.

У довгостроковій перспективі заняття Body Pump допомагає поліпшити поставу і уникнути багатьох хронічних проблем з хребтом. Також тренування зі штангою є хорошою профілактикою остеопорозу.

Висновки. Отже, головними результатами занять за програмами Body Pump стане: гарне фізичне та емоційне самопочуття, зниження маси тіла та покращення якісного складу маси тіла (зниження жирового компоненту та збільшення м'язового компоненту), гармонійний м'язовий рельєф всього тіла, покращення постави та позитивні зміни функцій опорно-рухового апарату, а також ріст загальної та силової витривалості.

Список використаних джерел:

1. Садовський, О., Жовтенко, Є., & Максим Лабінський (2020) Вплив занять за системою «Les Mills» на показники фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку*, 62, 63-66.

2. Солопчук, М., & Гук, С. (2009). Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 1.

3. Greco, C. C., Oliveira, A. S., Pereira, M. P., Figueira, T. R., Ruas, V. D., Gonçalves, M., & Denadai, B. S. (2011). Improvements in metabolic and neuromuscular fitness after 12-week Bodypump® training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(12), 3422-3431.

ВПЛИВ КАЛЛАНЕТИКИ НА СТАТИЧНУ СИЛОВУ ВИТРИВАЛІСТЬ ПЛАВЦІВ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ

Калашнік Ілля,

аспірант факультету фізичного виховання
Запорізького національного університету

Богдановська Н.В.,

доктор біологічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичної терапії та ерготерапії
Запорізького національного університету

Вступ. Раціональна побудова і зміст тренування в спортивному плаванні визначає рівень результатів спортсменів високого класу. Організаційно-методичну основу підготовки становить органічне злиття тренувального і науково-дослідного процесів, постійне вдосконалення засобів і методів

підготовки спортсмена. В процесі розвитку плавання на етапі підготовки були сформовані наступні три напрямки: функціональне, силове, технічне.

З останніх досліджень ми можемо побачити що загальна фізична підготовка в залі стає невід'ємною частиною тренувального процесу. Принцип розвитку сили – навантажив синергисти – зроби підхід на антагоністи. Тренувати треба м'язову структуру, яка включає в себе скоротливий білок, нервові закінчення, кровоносну мережу, формування мітохондрій.

Калланетика – це ізометричний метод тренування заснований на статичному скороченні м'язів, під час якого довжина м'яза під час дії опору не змінюється.

Головною користю статичних вправ є те, що вони розвивають внутрішні м'язи і повільні м'язові волокна, малозадіяні при виконанні звичайних силових вправ і в повсякденному житті. Наукові дослідження показують, що статичні тренування покращують міцність зв'язок і сухожиль, підвищуючи при цьому їх еластичність. Подібний тренінг позитивно позначається на загальній координації рухів і підвищує здатність утримувати рівновагу. Крім цього, статичні вправи можуть позитивно позначатися на жироспалюванні за рахунок оптимізації роботи капілярів [2, 3].

Мета. Визначення впливу калланетики на статичну силову витривалість плавців, яка є однією із складових підготовки до змагань.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Обстежувана група складалася із 10 спортсменів, які спеціалізувалися на плаванні. Їм був запропонований комплекс вправ з власною вагою та невеликим обтяженням, цей комплекс вони виконували на протязі 3 місяців.

Результати. Щоб виміряти прогрес після виконання даної програми був використаний метод вимірювання статичної силової витривалості за Л. П. Сергієнко.

Вимірювання статичної сили м'язів-разгиначів тулуба виробляють у випробуваного в положенні сидячи: стегна і стопи зафіксовані. На тулуб надягають широку лямку-ремін з гачком або кільцем для динамометра, який за допомогою ланцюга або гачка прикріплюється до поперечної каретки розташованої перед випробуваним так, що ланцюг з динамометром знаходиться паралельно поверхні кушетки. За командою випробуваний плавно, без ривків намагається розігнути тулуб. Руки випробуваного в цей момент знаходяться на грудях [1, 4].

При вимірі сили м'язів-згиначів тулуба фіксуються таз і стегна. Каретка знаходиться за спиною. За командою випробуваний намагається зробити нахил тулуба. При цьому потрібно фіксувати час протягом якого утримувалося максимальне навантаження.

Після обробки даних які були отримані до початку експерименту, та після його закінчення, ми можемо з впевненістю сказати що ізометричний

метод тренування під час підготовки спортсменів до змагань працює. Оскільки показники статичної сили збільшилися на 10%, а витривалість під час максимального навантаження покращилась у середньому на 2 секунди.

Висновки. Дослідження показало що використання калланетики позитивно впливає на показники статичної силової витривалості, а саме сприяє їх росту. На висновок можна сказати що використання цього методу тренування допоможе під час плавання на середні та довгі дистанції оскільки спортсмену буде легше підтримувати правильне положення на воді більш довгий час. Перспективою по даному дослідженню може бути визначення впливу калланетики на загальні показники витривалості плавців, та швидкості подолання певних дистанцій.

Список використаних джерел:

1. Викулов А.Д. (2004). Плавание. Учеб. пособие. 367 с.
2. Сергієнко Л. П. (2010). Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. Підручник. 776 с.
3. Ципин Л.Л. (2012). Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями: учеб. пособие. 103 с.
4. Pinckney C. (2014). Complete callanetics. Book. 368 с

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ВОЛЕЙБОЛУ У ПРОЦЕСІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ

Кисельов Валерій,

викладач кафедри теорії та методики спорту

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Вступ. У зв'язку із погіршенням рівня фізичного стану учнів основної школи низку сучасних досліджень присвячено питанням фізичного виховання підлітків, зорієнтованих на розробку інноваційних методик, що сприяють підвищенню ефективності освітнього і виховного процесу в закладах загальної середньої освіти (О. В. Андрєєва, 2014; Д. І. Балашов, 2018; Д. В. Бермудес, 2018; О. Я. Кібальник, 2008; Т. Ю. Круцевич, 2013; О. А. Томенко, 2013; О. В. Шиян, 2017 та ін). Визначено, що ефективність упровадження і застосування нового змісту фізичного виховання учнівської молоді залежить від розробки і реалізації дієвих засобів, форм і методів фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах швидких темпів зростання суспільного прогресу і безперервного збільшення обсягу інформації.

Мета. Проаналізувати наукову і навчально-методичну літературу щодо застосування засобів волейболу у процесі рухової активності дівчат-підлітків.

Методи дослідження. Аналіз наукової і навчально-методичної літератури.

Результати. Досвід роботи закладів загальної середньої освіти вказує на те, що важливими є засоби, форми і методи, які сприяють формуванню здорового способу життя, вихованню фізично-тілесної досконалості, формуванню фізично-духовної гармонії особистості, розвитку фізичної працездатності у поєднанні з розумовою за рахунок ігрової діяльності; отриманню знань про особисту гігієну у процесі занять фізичними вправами і у повсякденному житті [1].

Розвиток рухових якостей дівчат-підлітків – це складний процес, успіх якого необхідний для освоєння рухових умінь і навичок.

Одними із пріоритетних видів рухової діяльності учнів основної школи є гра, а ігрові методи і засоби провідними в методиці фізичного виховання. Саме тому розвиток рухових якостей має ґрунтуватися на ігровому методі навчання.

Окрім розвитку фізичних якостей, використання спортивних ігор у процесі фізичного виховання також сприяє рухової активності та їх активному відпочинку з використанням фізичних вправ.

Спортивна гра волейбол – один із поширеніших і доступних видів спорту, тому є відмінним засобом залучення учнівської молоді до систематичних занять фізичною культурою і до активного відпочинку. Заняття волейболом дають можливість комплексно вирішувати розвиток фізичних якостей учнів основної школи.

Слід зазначити, що у процесі індивідуального фізичного розвитку учнів відбувається нерівномірний приріст фізичних якостей. Тому ефективність управління процесом удосконалення фізичної підготовки у ході занять волейболом буде значно вищою, якщо акценти педагогічних впливів будуть збігатися з віковими особливостями розвитку [2; 3].

Основні фізичні якості в процесі занять волейболом повинні піддаватися цілеспрямованому вихованню в наступні вікові періоди:

- координаційні здібності – найбільший приріст із 5 до 10 років;
- швидкість – розвиток походить від 7 до 16 років, найбільші темпи приросту в 16–17 років;
- сила - розвиток відбувається з 12 до 18 років, найбільші темпи приросту в 16–17 років;
- швидко-силові якості – розвиток відбувається з 9 до 18 років, найбільші темпи приросту – в 14–16 років;
- гнучкість – розвиток відбувається в окремих періодах з 9 до 10 років, 13–14 років, 15–16 років;
- витривалість – розвиток проходить від дошкільного віку до 30 років, а до навантажень помірної інтенсивності й старше, найбільш інтенсивні прирости спостерігаються з 14 до 20 років [2; 3].

Висновки. В ході аналізу наукової і навчально-методичної літератури з'ясовано, що застосування засобів волейболу в процесі рухової активності дають можливість комплексно вирішувати розвиток фізичних якостей дівчат-підлітків.

Список використаних джерел:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Фіз. Виховання і спорту: у 2 т. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання (2017). [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра».
2. Платонов, В. Н. (2013). *Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение.* Киев: Олимпийская литература.
3. Шиян, Б. М. (2002). *Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1.* Тернопіль: Навчальна книга – Богдан.

ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 7-9 РОКІВ НА СТАДІ ПЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ У ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЕЛЕМЕНТІВ ФІТНЕС-АЕРОБІКИ

Кошура Андрій,

кандидат педагогічних наук, асистент кафедри фізичної культури та основ здоров'я

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Байдюк Микола,

асистент кафедри фізичної культури та основ здоров'я

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. Сучасні тенденції розвитку футболу вимагають постійного вдосконалення технічної майстерності. Практика показує, що досягти цього можна, розвиваючи та вдосконалюючи спеціальні координаційні здібності. Проаналізовано засоби фітнес-аеробіки та обґрунтовано доцільність їх використання на початковому етапі підготовки.

Важливою тенденцією розвитку сучасного футболу є значне збільшення обсягу рухової активності гравців, що виявляється в постійно виникаючих несподіваних ситуаціях, що вимагають від спортсменів досконалої швидкої реакції, здатності до концентрації і переключення уваги, просторово-часової точності [1]. Усі ці характеристики пов'язані з проявом координаційних здібностей. На думку багатьох фахівців, координаційні здібності і швидкість рухів є провідними для футболістів. Навчання новим і вдосконалення вже наявних рухових умінь не може відбуватися без розвитку координації рухів [2]. Координація є основою для досягнення максимальних умінь і спортивної майстерності. Вона впливає на економічність рухів і на правильне використання запасів енергії. Без неї не можна уявити тренувальний процес в будь-якому виді спорту.

Розвивати такі фізичні здібності, які відносяться до основних складових координації як просторова орієнтація, швидкість реакції, рівновагу, почуття ритму, почуття м'язів і здатність пристосування рухових дій найдоцільніше з дитячого віку [4]. Як відзначають багато авторів, сенситивним періодам у розвитку координаційних здібностей є вік від 6 - 7 років до 12-14 років, хоча функціональне дозрівання, як координації рухів, так і центральної нервової системи в цілому завершується лише до 18-20 років [5]. Робота над здібностями координації повинна проходити на всіх етапах підготовки гравця [2]. Для збільшення шансів на перемогу тренери, спортивні лікарі, профільні фахівці постійно шукають і розробляють нові підходи і методики у підготовці спортсмена. Використовуючи не тільки класичні, але і передові методи.

Відомо, що фітнес-аеробіка розвиває гнучкість, пластичність, координацію - якості необхідні для оволодіння діями високої складності. Так, наприклад, степ-аеробіка сприяє розвитку координації і почуття ритму, аеробної витривалості і спритності; застосування фітболів сприяє розвитку «балансу», розвиває силові здібності. Виконання вправ з музичним супроводом сприяє ефективному розвитку і вдосконалення ритмічності рухів, психічних процесів, що відповідають за концентрацію уваги, творче мислення і пам'ять.

Мета. Розробити і випробувати фітнес-програму для вдосконалення координаційних здібностей в юних футболістів 7-9 років на стадії початкової підготовки.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених цілей були застосовані наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел з проблеми, педагогічні спостереження, бесіди з тренерами і спортсменами.

Результат фітнес тренувань виражається в істотному підвищенні показників координаційної підготовленості і техніко-тактичних дій юних футболістів в результаті застосування в навчально-тренувальному процесі на етапі початкової підготовки спеціальних занять прикладною аеробікою за спеціально розробленою методикою підготовки футболістів. [3]

У дослідженні взяло участь 10 юних спортсмена-футболістів у віці 7-9 років, які навчаються на етапі початкової підготовки в дитяча юнацька спортивна школа №1. Всі спортсмени тренувалися за традиційною методикою і виконували спеціалізовану фітнес-програму 3 рази на тиждень протягом всього макроциклу, що включає комплекси вправ на степ-платформі, використання фітболів, спеціалізованих футбольних тренажерів, і ін. Кожне заняття тривало протягом 30 хвилин, містило елемент новизни, ефективніше впливало на формування рухової координації у юних спортсменів. До і після експерименту були проведені тести на визначення найбільш значимих для футболістів показників: тест «швидкість бігу на 30 м», стрибок в довжину з місця, човниковий біг 30 м (5х6м), жонгливання м'яча ногами, біг 30 м з веденням м'яча, «ведення м'яча по вісімці».

Результати. Проведене дослідження і його кількісна оцінка свідчить про те, що на початку експерименту всі вихідні показники знаходяться в

середньому і нижче середнього рівня розвитку, відповідають оцінці «задовільно» і виявляють низький рівень підготовки. За деякими показниками футболісти не виконали нормативні вимоги. Після завершення спеціалізованої фітнес-програми показники тестів зросли. Особливо покращилися результати в тестах «біг на 30 м», «човниковий біг 30 м», «біг 30 м з веденням м'яча» і стрибок в довжину з місця.

Згідно з результатами експерименту, значно покращилися координаційні здібності учасників дослідження. Багато в чому цьому сприяло виконання спеціальних вправ під музичний супровід із суворо заданим ритмом 120-130 ударів у хвилину. А також великий ефект надав елемент новизни при використанні інноваційних методик і різного інвентаря.

Висновки. У результаті дослідження ми переконалися в сприятливому впливу розроблених спеціальних фітнес-програм на вдосконалення координаційних і швидкісно-силових здібностей спортсменів. Ми вважаємо, що саме в ранньому дошкільному віці необхідно вводити елементи фітнес аеробіки в навчально-тренувальну програму юних футболістів. На думку багатьох профільних фахівців і лікарів молодший шкільний вік - найсприятливіший період для розвитку координаційних здібностей. Фітнес аеробіка - це чудовий, захоплюючий метод залучення дитини до спорту, до здорового способу життя, розвитку спритності, рівноваги, почуття ритму, творчого мислення, просторової орієнтованості і швидкості реакції.

Список використаних джерел:

1. Бойко, В. В. (1987). Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. Москва: Физкультура и спорт, 208 с.
2. Вайн Хорст. (2004). Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 244 с.
3. Гартнер, М. (2000). Фитнес-клуб. Москва: Издательский Дом «Кристина», 167 с.
4. Гужаловский, А. А. (1978). Развитие двигательных качеств у школьников. Минск: Народная асвета, 88 с.
5. Назаренко, Л. Д. (2003). Средства и методы развития двигательных координаций. Москва: Теория и практика физической культуры, 259 с.

**ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ
ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З ПАНКРАТІОНУ**

Наконечний Ігор,

кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спорту

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Аналіз останніх досліджень. Основним принципом спортивної підготовки юних спортсменів з панкратіону є прагнення до вищих спортивних

досягнень. У рамках великого тренувального циклу виділяють підготовчий, змагальний і перехідний періоди. Основна функція тренування в підготовчому і перехідному періоді полягає у тому, щоб набути спортивну форму, яка гарантувала б досягнення результатів, що відповідають можливостям спортсмена у цьому періоді. У таких періодах підготовки з юними спортсменами доцільно використовувати засоби сучасного фітнесу, кросфіту тощо.

У спортивних єдиноборствах, зокрема панкратіоні, проблема фізичної підготовки завжди розглядалася в якості однієї з найбільш важливих. Однак шляхи і способи вирішення цієї проблеми мають істотні відмінності в рамках окремих видів підготовки.

В останні десятиліття склалося уявлення про те, що основою спортивної форми в панкратіоні є рівень «спеціальної» підготовленості. Планування фізичної підготовки здійснювалося з розрахунком її фрагментарного використання у макроциклі підготовки. Широко використовують і планують у тижневих мікроциклах засоби фітнесу у системі підготовки юних спортсменів.

Мета дослідження. Визначити і впровадити засоби фітнес-технологій для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості юних спортсменів з панкратіону.

Відповідно до мети дослідження наступні **завдання**: 1. Вивчити проблему пошуку сучасних та ефективних засобів фітнесу підвищення рухової активності і фізичної підготовленості юних спортсменів. 2. Провести моніторинг рухових уподобань і обсягів рухової активності юних спортсменів. 3. Розробити і впровадити фітнес-технологію для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості на основі комплексного застосування сучасних напрямків і засобів фітнесу.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичних літературних джерел, тестування, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, метод математичної статистики.

Результати власних досліджень. Використання засобів сучасного і новітнього фітнесу у системі підготовки юних спортсменів з панкратіону обумовлює необхідність вивчення індивідуально психологічних особливостей, що роблять істотний вплив на систему підготовки спортсменів. Це дозволить більш чітко орієнтуватися на процесуальні особливості тренувального процесу відповідно до індивідуальних особливостей спортсменів клубу.

У перехідний період команди юних спортсменів з панкратіону виникла необхідність в розробці модельних фітнес-характеристик. У ході попередніх досліджень, що проводяться в клубі «Голден Панкратіон» у м.Чернівці, була розроблена шкала оцінки можливостей м'язів плечового пояса і нижніх кінцівок спортсменів з панкратіону із використанням різноманітних вправ сучасного фітнесу та кросфіту. В дослідженні взяли участь 30 хлопців (табл. 1).

Таблиця 1

Нормативні значення фітнес підготовленості м'язів плечового пояса і нижніх кінцівок юних спортсменів з панкратіону

Підготовча і тестова мязева група	Показники	Оцінка				
		погано	Незадовільно	Задовільно	Добре	Відмінно
Швидкісно-силова підготовленість плечового пояса	Вт/кг	4<6	6<8	8<10	10<12	≥12
Швидкісно-силові можливості м'язів ніг	Вт/кг	4<6	6<8	8<10	10<12	≥12

Фізична підготовка юного спортсмена будується за принципом збільшення сили і аеробного потужності основних м'язів за рахунок новітніх фітнес-технологій та засобів фітнесу.

Тренувальний процес, спрямований на розвиток, і повинен бути з дотриманням принципів статично-динамічних тренувань. Визначили співвідношення інтервального тренування з технічною підготовкою у тренувальному занятті, спеціально-підготовчого мікроциклу підготовки юних спортсменів з фітнесу.

Таблиця 2

Зміст мікроциклу підготовки спортсменів з панкратіону із використанням сучасних засобів фітнесу

МІКРОЦИКЛ	ДЕНЬ ТИЖНЯ	ВЕЧІРНЄ ТРЕНУВАННЯ
	Понеділок	Розминка, ІТФ, ТТР СДРФ (РРФ) – руки, стретчинг
	Вівторок	Розминка, ІТФ, СДРФ (РРФ) ., стретчинг
	Середа	Розминка, ІТФ, ТТР СДРФ (РРФ) – ноги, стретчинг
	Четвер	Розминка, ІТФ СДРФ (РРФ) – руки, стретчинг
	П'ятниця	Розминка, ІТФ,ТТР СДРФ (РРФ), спаринги з панкратіону,стретчинг
	Субота	Розминка, ІТФ СДРФ (РРФ) – ноги, День боротьби, стретчинг
	Неділя	Біг, баня, масаж

Умовні позначення:

ІТФ – інтервальне тренування з фітнесу, спрямоване на збільшення аеробних можливостей.

ТТР – техніко-тактична робота (вивчення і вдосконалення техніко-тактичних комбінацій, елементів техніки в різних варіантах: відпрацювання, вправи за завданням, навчальні сутички, накидання і т.ін.).

Спаринг – навчально-тренувальні сутички.

Стретчинг – вправи на розтягування.

СДРФ – статично-динамічна робота засобами фітнесу, спрямована на зростання сили повільних м'язових волокон.

РРФ – розвиває режим, спрямований на зростання силових здібностей засобами фітнесу.

Розвиваюча робота йде протягом двох тижневих мікроциклів. Унаслідок чого відбувається збільшення обсягу технічної роботи. Керуючись планом

роботи, перші два тижні необхідно працювати в розвиваючому фітнес-режимі, де спеціальна робота на килимі носитиме навчальний характер.

Природно, що контрольне тестування, як критерій оцінки фізичної підготовленості єдиноборця, визначає зміст і спрямованість навчально-тренувальної роботи. Індивідуальне планування фізичних навантажень при підготовці до обласних і всеукраїнських змагань юних спортсменів з панкратіону потребує засобів фітнесу. Проблема індивідуалізації тренувального процесу розглядалася на прикладі підготовки.

Висновки досліджень. За результатами тестування здійснили підбір засобів фітнесу у системі тренувальних занять з юними спортсменами з панкратіону, які забезпечують розвиток показників фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості спортсменів. Підбір засобів фітнесу, різноманітних новітніх і цікавих вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей і техніко-тактичної майстерності необхідно здійснювати з урахуванням типу нервової системи і рівневих показників прояву сили, швидкості, швидко-силової витривалості, координації ударів, швидко-силових здібностей. При цьому основним засобом фітнесу є вправи з обтяженнями, вага яких повністю індивідуальна. Виконання вправ сучасного фітнесу в залежності від їх цільової спрямованості необхідно робити у певному режимі інтенсивності.

Список використаних джерел:

1. Іллюшина, Н. & Кібальник, О. (2007). Сучасні підходи до підвищення рухової активності підлітків. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VII Всеукр. студ. наук.-практ. конф. (Суми, 2007)*. Суми, С. 81–87
2. Кібальник, О.Я. (2008). Фітнес-технологія як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13-15 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорт*. № 3. С. 78–81.
3. Максимов, Д.В., Селуянов, В.Н. & Табаков, С.Е. (2004). Сучасні підходи побудови фізичної підготовки в сучасних єдиноборствах. *Кулачний боєць*. № 3. С. 21–23.
4. Тищенко, А.В. & Яцин, Ю.В. (2012). Індивідуалізація спортивної підготовки висококваліфікованих боксерів з урахуванням відмінностей індивідуально-типологічних стилів ведення двобою. *Омський науковий вісник. Сер. : Товариство. Історія. Сучасність*. № 3(109). С.181–187.

РУХЛИВА ГРА ЯК ЕЛЕМЕНТ СПОРТИВНИХ ІГОР

Оніщук Лариса,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та спорту

*Національного університету «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

Ціпов'яз Анатолій,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури
та спорту
*Національного університету «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

Вступ. Рухлива гра – вид свідомої рухової діяльності, спрямованої на досягнення поставленої мети. Рухливі ігри займають чільне місце у фізичному вихованні, дозволяючи на високому емоційному рівні ефективно вирішувати оздоровчі та фізичні завдання. Ігри з активними, енергійними, багаторазово повторюваними руховими діями сприяють вдосконаленню найважливіших систем і функцій організму. У практиці фізичного виховання широко використовуються різноманітні ігри, зокрема рухливі ігри, які мають давню історію, та активно використовуються в рекреаційній діяльності.

Метою дослідження є наукове обґрунтування ролі рухливих ігор як елементів спортивних ігор у зміцненні та збереженні здоров'я людини.

Методи. Дослідження побудоване на використанні загальнонаукових методів дослідження, а саме: аналізі джерел наукової літератури, синтезі висновків, порівнянні та спостереженні.

Результати. Поняття «гра» – дуже широке і багатогранне, існує чимало підходів, до його визначення. Узагальнюючи думки видатних науковців, погляди сучасних спеціалістів, можна констатувати, що гра розглядається як певна діяльність дитини, спрямована на задоволення її інтересів та потреб, а також – на ефективність фізичного розвитку та розвитку всебічно розвиненої особистості. Питання про роль гри, зокрема рухливої, як виду і методу навчання, розкриті у багатьох працях педагогів [2, с. 35].

Рухливі ігри – складна рухова, емоційно забарвлена діяльність, зумовлена точно встановленими правилами, які допомагають виявити її кінцевий підсумок або кількісний результат. Це один із важливих засобів всебічного виховання дітей різного шкільного віку. Характерна особливість їх – комплексність впливу на організм і на всі сторони особистості дитини. У грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне і трудове виховання [1, с. 119].

При правильній організації гри діти набувають навичок культурної поведінки, у них формуються поняття про взаємини людей і почуття високої відповідальності за свої вчинки. Гра є також одним з найкращих засобів відпочинку, тобто виконує основні завдання рекреації.

Результати наукових досліджень, досвід роботи та особисті спостереження підтверджують, що рухливі ігри мають оздоровче (рекреаційне), освітнє та виховне значення.

Оздоровче (рекреаційне) значення ігор полягає в тому, що вони спрямовані на зміцнення та збереження здоров'я дитини, профілактику найбільш розповсюджених захворювань, а також [3, с. 78]: сприяють гармонійному розвитку організму школяра; формують правильну поставу; загартовують організм.

Висновки. Проблема впливу рухливих ігор на людський організм є надзвичайно актуальною, адже оздоровчо-фізкультурний потенціал рухливих ігор є великим, але мало дослідженим, та потребує більш ширшої та детальнішої характеристики, впровадження даних досліджень в практичну діяльність. Великий оздоровчий ефект має проведення рухливих ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року.

Список використаних джерел:

1. Рибалко Л.М. (2017). Педагогічні умови формування здорового способу життя в студентській молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*, 147, II, 118-121.

2. Ilhan N., Batmaz M., Akhan L. (2010). Healthy Lifestyle Behaviors of University Students. *Nursing Science and Art*, 3(3), 34-44.

3. Zaybak A., Fadiloglu C. (2004). Determining of the health promotion behaviors of university students and the factors affecting these behaviors. *Ege University Journal of Nursing*. 20(1). 77-95.

ГРА В ГОЛЬФ, ЯК ОДИН З ВИДІВ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Павлюк Ірина,

доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
завідувач кафедри фізичного виховання,
Національний університет харчових технологій

Вступ. Гольф є найдорожчим, престижним і респектабельним видом спорту. Спортивна гра на свіжому повітрі, що проходить серед приголомшливих пейзажів. В той же час гольф пройшов багатомісячний шлях розвитку, і став одним з найбільш масових видів спорту у всьому світі. На сьогоднішній день їм регулярно займаються і беруть участь у змаганнях з різних оцінок від 60 до 100 млн., чоловік. Для багатьох жителів планети гольф – це невід'ємна частина і спосіб життя. Розвиток гольфу часто дуже цінний через його роль в економічному розвитку – він виступає, як ядро туристичних напрямків у регіонах, і як важливий метод урізноманітнення місцевості. Поля для гольфу також можуть бути вигідними місцями суспільного відпочинку та підвищувати якість місцевого довкілля.

Мета роботи. Узагальнити сучасні дані про особливості гри в гольф, як одного із засобів фізичної рекреації.

Результати. На сучасному етапі розвитку суспільства вільний час, дозвілля – це не тільки можливість для відновлення витрачених в навчальному, трудовому і побутовому процесах фізичних, психічних та інтелектуальних сил, а й важлива умова ефективного і раціонального проведення часу. Відповідно до потреб і інтересів людини – це може бути в тому числі і збільшення рухової активності, використання різних фізичних вправ та інших способів зміцнення здоров'я, всебічного і гармонійного

розвитку.

На початку ХХ століття гольф розглядався як вид діяльності для літніх людей, які прагнуть продовжити своє довголіття за допомогою зміцнення кардіо-респіраторної системи шляхом тривалих аеробних навантажень низької потужності.

Гра в гольф зазвичай проходить на відкритих майданчиках в природних температурних і вітрових умовах, для яких характерний широкий діапазон адаптації організму до процесів теплового обміну з зовнішнім середовищем. Таким чином, гольф безумовно сприяє розвитку пристосувальних реакцій організму до зовнішніх температурних впливів у вигляді природного загартовування. В гольфі не має уподобань згідно атропометричним даним, статі, полу чи віку.

При грі в змагальному режимі при проходженні одного раунду з 18-ти лунок на стандартному полі гравець пішки зазвичай долає відстань не менше 6-10 км в темпі 3 кроки в секунду при ЧСС до 120-130 уд/хв. Також гра в гольф містить у собі елементи інтервальної гіпоксичної підготовки. Загальна тривалість затримки дихання (30-40 секунд) при кожному ударі. Таким чином, таке навантаження на кардіо-респіраторну систему гравців відноситься до навантаження низької потужності і сприяє розвитку загальної витривалості.

Висновок. Таким чином, гольф відноситься до одного з універсальних засобів фізичної рекреації. Він сприяє самореалізації особистості, її моральному, естетичному та інтелектуальному розвитку, а саме головне фізичному розвитку.

Список використаних джерел:

1. Павлюк, І. С. (2015). Екологічні програми міжнародних організацій та клубів з гольфу. *Спортивний вісник Придніпров'я*, № 3. С.112-115.
2. Павлюк І. (2017). Гольф у програмі ігор олімпіад. *Спортивний вісник Придніпров'я*, №. 1., С. 63-66.
3. Рипа М.Д., Корольков А.Н., Фесенко В.А. (2018). Гольф для лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие, М.: Эдитус, 228 с.

БАДМІНТОН ЯК ІГРОВИЙ ВИД ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ: ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТЕСТУВАННЯ

Саїн Богдан,

студент факультету фізичної культури та здоров'я людини
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Меленчук Ірина,

студентка факультету фізичної культури та здоров'я людини
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. Протягом останніх десятиліть бадмінтон став однією з найбільш красивих, популярних і престижних ігор, які використовуються в системі

оздоровчої рекреації. Бадмінтон є своєрідним «університетом» руху людського тіла, засобом навчання різноманітних рухових навичок. Чим вони вищі за своїм рівнем і чим багатший їх запас, тим успішніше людина оволодіває незнайомими для нього руховими завданнями. Динаміка дій у бадмінтоні дозволяє швидко довести потрібні рухи до автоматизму і тим самим звільнити свідомість для вирішення інших завдань. У сучасних умовах усе більшій кількості професій необхідне тонке м'язове чуття кисті руки та пальців, на основі яких удосконалюється якість рухової діяльності. Останнім часом доведене й велике значення цієї гри для збереження і зміцнення здоров'я, її називають «природною руховою терапією». Навантаження на серцево-судинну систему дає змогу грати в бадмінтон особам різного віку та рівня фізичного стану.

Аналіз науково-педагогічної літератури свідчить, що серед українських дослідників, які працюють над проблемою оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення країни, саме П. Індик, О. Камаєва, Т. Нестерова, А. Сірик тощо вбачають у використанні ігрових видів – теніс, бадмінтон можливу перспективу покращення стану здоров'я всіх верств населення.

Мета – охарактеризувати бадмінтон як ігровий вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності, розглянути основи організації тестування.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури і матеріалів мережі Інтернет, передового вітчизняного та зарубіжного досвіду, соціальні та педагогічні.

Результати. Оздоровчо-рекреативна фізична культура – це відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі і спортивні ігри, туризм, полювання, фізкультурно-оздоровчі розваги). Бадмінтон – спортивна гра, що являє, на відміну від великого і настільного тенісу, чисту гру з льоту. У бадмінтон можна грати всюди, і він доступний людям будь-якого віку, але потрібно відзначити, що багато хто з нас знайомиться з бадмінтоном, а точніше з тим, що вони вважають бадмінтоном, як з веселою розвагою в умовах відпочинку на природі, мета якого – якомога довше утримати волан в повітрі [1].

Тестування дає можливість одержувати статистичні дані, на підставі яких виявляють і оцінюють певні якості спортсмена. У практиці спорту тестування проводять для вирішення наступних завдань: 1) визначення спортивної придатності; 2) отримання даних для планування підготовки; 3) отримання інформації про ефективність тренування; 4) оцінка рівня підготовленості [3].

Розглянемо тести для визначення спортивної придатності та рівня підготовленості спортсменів. Тут варто зауважити, що визначити спортивну придатність – означає скласти прогноз подальшого зростання результатів. Із цією метою розроблені спеціальні тести, що базуються на основних компонентах гри бадмінтон: 1. – визначення напрямку польоту волана (оперативне мислення, швидкість реакції на несподівану появу предмета). 2 – вихід і вибір відповідної дії і початкова його підготовка (швидкість

пересування, спритність). 3 – виконання удару й орієнтація в ігровій ситуації (гнучкість плечового поясу, швидкість одиночного руху, оперативне мислення [2].

Охарактеризуємо тест 1-1 «Оперативне мислення» за методикою В. Пушкіна. Результат зустрічі багато в чому залежить від умінь гравця передбачити у відповідь дії партнера, що знаходиться в прямій залежності від рівня розвитку оперативного мислення. Спортсмени, що володіють швидким мисленням, завжди знаходяться у вигіднішому положенні з погляду розв'язання тактичних задач і економізації енергії. Визначити ступінь розвитку даної якості можна за вищеозначеною методикою, в основі якої лежить гра, яка називається «Трійка». Суть тесту полягає в тому, що спортсмену пропонується, швидко рухаючи фішки, поставити їх у вказане положення, виходячи з трьох варіантів. Причому необхідно фіксувати число ходів і час, витрачений на розв'язання кожного варіанта. Відомо, що спортсмени-гравці й одноборці на розв'язання першого варіанта витрачають приблизно 6 сек. (оптимальне число ходів – 10), другого – 11 сек. (число ходів 10) і на розв'язання третього – 4 сек. (число ходів – 6). Оцінюється оперативне мислення за тимчасовими показниками.

Висновки. Отже, виокремлюємо бадмінтон як ігровий вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що за своєю емоційністю, простотою матеріально-технічного забезпечення, адже грати можна на будь-якому пристосованому майданчику та відносною простотою правил доступний для всіх бажаючих. Крім того, спортивний бадмінтон все активніше застосовується як вид інтенсивної рухової активності для бажаючих провести інтенсивне тренування, емоційно забарвлене в змагальному контексті.

Список використаних джерел

1. Індик П.М., Сірик А.Є. (2017) Бадмінтон. Суми: Сумський державний університет.
2. Камаєва О.К. (2011) Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу. Х.: ХНАМГ.
3. Нестерова Т. І. (2019) Особливості навчання фізичних прав професійної спрямованості студентів педагогічних закладів засобами бадмінтону. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. З К (110). 392-395.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТ 19-20 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ В ОЗДОРОВЧИХ ГРУПАХ

Федоряк Андрій,

старший викладач кафедри гімнастики

Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

Вступ. Спортивні танці є відносно новим видом спорту не тільки в Україні, але і в усьому світі. У літературних джерелах недостатньо розкривається проблема розвитку гнучкості танцівників та особливостей планування тренувального процесу в бальних спортивних танцях. В Україні працюють багато клубів і гуртків спортивного танцю і актуальною є проблема забезпечення їх необхідною навчально-методичною літературою, необхідні розробки методики підготовки спортсменів. У літературних джерелах недостатньо розкривається проблема розвитку гнучкості танцівників та особливостей планування тренувального процесу юніорів, які займаються бальними спортивними танцями. Тому ми вважаємо, що дана проблема є актуальною та потребує детальнішого вивчення.

Мета. Експериментально обґрунтувати систему занять, що сприяють розвитку гнучкості у дівчат 19-20 років, які займаються спортивними танцями в оздоровчих групах.

Задачі дослідження.

1. Визначити рівень розвитку гнучкості у дівчат 19-20 років.
2. Визначити ефективність застосування вправ на розвиток гнучкості у дівчат 19-20 років, що займаються спортивними танцями.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Завдання дослідження полягало у виявленні змін у показниках гнучкості дівчат під впливом розробленої нами методики. Дослідження проводилися у ПДАФКіС міста Дніпра. У експерименті взяли участь 24 дівчини – експериментальна та контрольна групи по 12 у кожній. В контрольній групі заняття проводились за традиційною методикою. В експериментальній групі ми запропонували систему занять на розвиток гнучкості, що сприяє підвищенню рухливості у суглобах 2 рази на тиждень, а 1 раз на тиждень група займалась за традиційною методикою.

Результати. За результатами дослідження вихідного рівня розвитку гнучкості виявлено, що дівчата мали середній і низький рівень розвитку гнучкості. В умовах педагогічного експерименту рівень гнучкості дівчат 19-20 років експериментальної групи значно підвищився до середнього і вище середнього рівня, порівняно з контрольною ($p < 0,05$). В контрольній групі показники зросли, але не мали статистично значущих змін ($p > 0,05$). Порівнюючи результати тестування розвитку гнучкості після дослідження між експериментальною та контрольною групами, що займалися спортивними танцями оздоровчої спрямованості, нами доведена достовірність різниці між результатами, що підтверджується порівнянням значень t критерію Стюдента ($t > T_{гр}, p < 0,05$).

Висновки. Отримані результати свідчать про ефективність розробленої нами системи занять, що сприяють розвитку гнучкості у дівчат 19-20 років, які займаються спортивними танцями в оздоровчих групах.

Дослідження характеру впливу занять спортивними танцями на рівень розвитку інших фізичних якостей, рівень фізичного розвитку та функціональної підготовки дівчат 20-21 років – напрямок та мета наших подальших наукових досліджень.

Список використаних джерел:

1. Артюшенко О.Ф. (2008) Основи спортивної підготовки: навчальний посібник для тренерів, викладачів і студентів факультетів фізичної культури. Черкаси: Брама-Україна, 415 с.

2. Борисова Ю.Ю., Власюк О.О., Федоряка А.В. (2018). Розвиток фізичних якостей студенток 17-18 років засобами сучасних танців і хореографії на заняттях з фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 6 (25). Житомир, 2018. С. 20-27.

3. Круцевич Т.Ю. (2010). Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімпійська література, 248 с.

4. Осадців Т.П. (2001) Спортивні танці: навч. посібник. Л. Арт-прес 2001. 338 с.

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ВПРАВ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ В УМОВАХ САМОІЗОЛЯЦІЇ З ОЗДОРОВЧОЮ МЕТОЮ

Циба Юрій,

викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. У сучасних умовах життя суспільства сформувався дефіцит рухової активності різних верств населення, разом з тим значно зріс вплив стресових факторів на організм людини. Крім того пандемія коронавірусної інфекції значною мірою вплинула на всі сфери життя, і в тому числі, на режим рухової активності, та в цілому на фізичний розвиток різних груп населення. В умовах самоізоляції та карантинних обмежень значно знизився рівень рухової активності різних верств населення через відсутність можливості проводити тренування та заняття фізичними вправами в спортивних залах. Тому в сучасних реаліях кращою альтернативою стають самостійні заняття фізичними вправами в домашніх умовах, а однією з найпоширеніших і доступних форм фізичного виховання є фітнес.

Актуальність теми зумовлена доступністю фітнес-вправ: дозовані фізичні навантаження силової спрямованості підходять особам різного віку та статі, простою технікою виконання та можливістю проводити заняття з мінімальним інвентарем та, навіть, за допомогою підручних засобів. Застосування фітнес-вправ силової спрямованості запобігає гіподинамії, покращує розвиток силових якостей, підвищує працездатність та позитивно впливає на стан здоров'я [1; 2; 5].

Не зважаючи на те, що досить багато фахівців [3; 4] розробляли програми тренувань силової спрямованості, є багато проблемних питань щодо методики проведення занять для осіб різного віку, оптимального підбору обсягу, інтенсивності та засобів тренувань, особливо при тренуваннях у домашніх умовах за відсутності спеціального обладнання.

Мета дослідження. Дослідити основні особливості методики застосування фітнес-вправ силової спрямованості з оздоровчою метою в умовах самоізоляції.

Методи дослідження.

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.

Результати. При організації самостійних фітнес-занять силової спрямованості в умовах самоізоляції необхідно дозувати фізичні навантаження відповідно до віку, статі, рівня фізичного розвитку, типу будови тіла та стану здоров'я. У залежності від пори року, зовнішніх факторів та умов проживання заняття може відбуватись як на відкритому повітрі, так і у приміщенні.

Фахівці дають наступні методичні рекомендації щодо організації фітнес-тренувань силової спрямованості з оздоровчою метою:

- 1) кількість занять на тиждень: 2–4;
- 2) тривалість заняття: 30–45 хв;
- 3) в одному занятті тренуємо не більше ніж 3–4 м'язові групи;
- 4) кількість повторень вправи в одному підході: 10–20 разів;
- 5) кількість підходів: 3–4;
- 6) інтервали відпочинку між підходами (індивідуально): 1–2 хв;
- 7) кожна група м'язів навантажується 1–2 рази на тиждень;
- 8) величина додаткового обтяження: 30-60%

Необхідно пам'ятати, що тренування відбуваються в умовах самоізоляції, тому здійснювати самоконтроль за технікою виконання необхідно за допомогою дзеркала або відеозапису виконання вправи. Навантаження збільшується поступово. При виборі засобів тренування необхідно враховувати вік, стать, рівень фізичної підготовки, стан здоров'я та наявні умови (інвентар та обладнання).

Фізичні вправи силової спрямованості класифікують за типом обтяження:

- вправи з вільними обтяженнями (штанга, гирі, гантелі, диски тощо);
- вправи на силових тренажерах;
- вправи з використанням еспандерів;
- вправи в подоланні опору;
- вправи з довільними статичними напруженнями м'язів;
- вправи з комбінованими обтяженнями;
- вправи з обтяженням масою власного тіла.

За відсутності спеціального інвентарю та обладнання можна використовувати як додаткове обтяження пластикові ємності з водою,

наплічник, гумову стрічку та ін.

Висновки. Визначено основні особливості організації занять фітнес-вправ силової спрямованості з оздоровчою метою в умовах самоізоляції.

Розроблено методичні рекомендації щодо побудови занять силовими вправами для осіб різного віку та статі.

Наведено класифікацію силових вправ за типом обтяження.

Заняття силовим фітнесом є ефективним засобом фізичного виховання, вони підходять людям різного віку, статі та рівнем фізичного розвитку, оскільки величина навантаження легко варіюється кількістю повторень вправи, величиною обтяжень, амплітудою рухів та тривалістю інтервалів відпочинку між окремими вправами, підходами та заняттями. Заняття фітнес-вправами з оздоровчою метою не вимагає обов'язкової наявності великої кількості спеціального обладнання та приміщення, тому є ефективним засобом фізичного виховання в умовах карантинних обмежень та самоізоляції.

Список використаних джерел:

1. Волков, Л. В. (2002). Теория и методика детского и юношеского спорт. Киев: Олимп. лит. 294 с.
2. Гришанина, Ю. И. (2011). Основы силовой подготовки: знать и уметь. Ростов н/Д: Феникс. 280 с.
3. Плехов, В. Н. (2000). Домашняя атлетика (философия тренинга). Киев: Демид. 160 с.
4. Шварценеггер, А. (1993). Энциклопедия современного бодибилдинга. Москва: Физкультура и спорт. 160 с.
5. Хоули, Э. & Френкс, Б. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Киев: Олимп. лит. 376 с.

ПІШИЙ ТУРИЗМ ЯК РІЗНОВИД ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Ячнюк Ірина,

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Городинський Сергій,

старший викладач кафедри медицини катастроф та військової медицини
Буковинський державний медичний університет

Туризм давно став насущною необхідністю і невід'ємною частиною життя людини. Рано чи пізно він відчуває потребу відправитися в подорож. Прагнення людини до різноманітності вражень набуває чітких обрисів, коли він приходить до рішення провести вільний час поза домом, розраховуючи зі зміною місць зняти нервові напруження і втома, породжувані роботою. Одним із різновидів туристичної діяльності є піший туризм. Піший туризм відноситься до видів спортивного туризму. Це найбільш масовий та популярний різновид туризму.

Мета визначити оздоровчо-рекреаційне значення пішого туризму як засобу оздоровлення різних верств населення.

Методи: аналіз, узагальнення та систематизація даних літературних джерел щодо особливостей змісту та організації пішого туризму.

Результати. Піший туризм відноситься до видів спортивного туризму. Backpacking (саме так цей вид туризму називається в англійській мові) являє собою піший похід по пересіченій місцевості, учасниками його є невідготовлені спеціально люди (туристи). У наші дні дуже зросла популярність пішого туризму. Це пояснюється тим, що людина, що живе в сучасному цивілізованому світі, втомлюється від гнітючих стін багатоповерхових будинків, запиленості та загазованості повітря. Піший туризм дає прекрасну можливість повністю відпочити від стресу цивілізації, відчувати чистий і гармонійний стан, який може дати дивовижна природа.

Піший туризм вже давно вважається корисним для здоров'я. Тепер це твердження має наукове підтвердження. Дослідники з університету Галле-Віттенберг змогли довести, що походи навіть на короткі відстані в поєднанні із вправами на координацію і розслаблення м'язів сприяють здоров'ю [3]. Багато фахівців стверджують, що саме піший туризм здатний дати людині максимальний заряд бадьорості і сил, що сприятливо впливає на зміцнення здоров'я, витривалості і гарної фігури. Такі походи часом бувають набагато ефективніше, ніж виснажливі тренування в спортивному залі. Кожен мандрівник може принести своєму організму величезну користь – звичайно ж, якщо він грамотно розраховує свої сили і має відповідну екіпіровку. Мабуть, найбільш значною і помітною вигодою від такого заняття може бути зниження ваги. Коли ви пересуваєтеся пішки, і особливо, по пересіченій місцевості, доводиться витратити дуже велику кількість калорій. А якщо ще й взяти з собою в похід здорову, повноцінну їжу – то користь буде подвійна. На свіжому повітрі людина швидко відновлює сили, вона буде відчувати себе бадьорою вже після першого походу [4]. Заняття пішим туризмом рекомендуються людям абсолютно в будь-якому віці. Отримати вигоду з таких походів можуть люди, які страждають на артрит та іншими захворюваннями, пов'язаними з опорно-руховим апаратом. М'язи ніг зміцнюються, і проблеми, пов'язані з їх здоров'ям, починають поступово відступати [2]. Через регулярне перекачування крові й посилення кровообігу в тілі – піший туризм відіграє дуже важливу роль в профілактиці серцево-судинних хвороб. В процесі занять пішим туризмом відбувається спалювання зайвого жиру, нормалізується рівень холестерину, розширюються судини, таким чином, зменшується кров'яний тиск.

Піший туризм відіграє величезну роль в боротьбі зі стресом, оскільки він діє як фактор зняття напруги. Не тільки природа сприятливо впливає на людину, але й можливість побути наодинці з самим собою, сприяє вирішенню багатьох проблем. В результаті, поліпшується апетит, нормалізується загальне самопочуття. На відміну від занять в спортзалі, піший туризм – це пересування по свіжому повітрю. Ранкове свіже повітря, ласкаві промені сонця

допомагають підняти настрій і додати бадьорості людині. Навіть, всього лише одна подорож пішки, додасть сил і впевненості в собі на довгий час.

Висновок. Встановлено, що люди, які постійно ведуть здоровий, активний спосіб життя, довше залишаються молодими і здоровими, ніж ті, хто веде пасивний спосіб життя і має шкідливі звички. Вся справа в тому, що імунна система довго залишається активною. Саме бездіяльність наближає старість. Тому, якщо хочете продовжити молодість – рухайтесь якомога більше.

Список використаних джерел:

1. Алексеев, А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях, спортивных турах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://nkosterev.narod.ru/met/alek_ot.html
2. Бахтин, Ю.К. (2011). Здоровье, его компоненты и образующие факторы. Мат VI конференция валеологов «Здоровье человека ». С. 8-9.
3. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Пешеходный туризм. http://skitalets.ru/books/tur_sorevnovania/index.htm.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://skitalets.ru/books/med_kostor/index.htm
5. Пічурін В.В. (2017). Особливості та організація самостійних занять з фізичного виховання. Д.: Видавництво «Нова Ідеологія», 2017. 56 с.

**РОЗДІЛ 3. ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНИХ
ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

**PHYSICAL DEVELOPMENT AND TIME ALLOCATED TO PHYSICAL
ACTIVITY IN A SAMPLE OF MIDDLE SCHOOLERS AND HIGH
SCHOOL STUDENTS IN DOROHOI**

**ALBU ADRIANA¹, ONOSE IONUȚ², ONOSE RALUCA MIHAELA^{2*},
ABALAȘEI BEATRICE²**

*1. "GRIGORE T. POPA" UNIVERSITY OF MEDICINE AND PHARMACY, IAȘI,
ROMANIA,*

2. "ALEXANDRU IOAN CUZA" UNIVERSITY OF IAȘI, ROMANIA

In this study, we will focus on the physical development of middle schoolers and high school students, as well as on the time allocated daily to physical activity.

Paper objectives: ranking height and bodyweight within stigmatic classes; determining the physical development diagnosis; assessing the BMI values; evaluating the time allocated daily to physical activity; learning the dietary habits.

Material and methods: the study was carried out on a sample of 227 middle schoolers (102 students) and high school students (127 young people) in Dorohoi. For them, we have assessed physical development, time allocated to physical activity, and dietary habits. Results were processed using Pearson's test.

Findings: the students' height is mostly average (64.31%), with insignificant differences per study cycle and gender ($p > 0.05$). Weight is mostly average (68.28%), while physical development is mostly balanced (62.11%), with insignificant differences ($p > 0.05$). The BMI values are mainly normal (70.48%), with insignificant differences ($p > 0.05$).

An alarming aspect is represented by the 18.50% of the students allocating to physical activity less than 15 minutes daily, as well as 25.11% exercising more than 60 min. daily, with statistically insignificant differences ($p > 0.05$) by study cycle. Statistically significant differences were found by gender ($p < 0,05$), girls being less interested in physical activities. Milk is featured in menus mostly 2-3 times a week (33.92%), while sweets mostly daily (37.88%). Girls eat sweets mostly daily; hence, the differences calculated are statistically significant ($p < 0,05$).

Conclusions: educational programs should focus on increasing the time allocated to physical activity, mostly among girls, and on adapting diet to the standards of healthy food intake.

Keywords: physical development, sport, dietary habits.

ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Андрєєва Олена,

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національного університету фізичного виховання і спорту України

Гакман Анна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Старіння населення стає державною проблемою практично у всіх країнах, в зв'язку, з чим суспільство зацікавлене в подовженні періоду активності в похилому віці, знаходити шляхи їх вирішення, прийняття сучасних методик немедикаментозної корекції наростаючих змін в стані їх здоров'я [2, 5]. Залучення осіб похилого віку до рухової активності є одним із пріоритетних напрямків Національної стратегії із оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація", у зв'язку із збільшенням тривалості життя населення нашої держави.

Зміни в організмі під час старіння обумовлюють зниження його адаптаційно-регуляторних механізмів. Згідно з регуляторно-адаптаційною теорією В.В. Фролькіса, засновника антиейджингової медицини в Україні, прискорене старіння є результатом порушення дисбалансу між процесами старіння та антистаріння [4]. Прискорене старіння проявляється більш раннім і більш швидким розвитком старечих вікових змін, які скорочують тривалість життя. Відомо, що рухова активність у похилому віці позитивно впливає на організм як у цілому, так і на окремі його системи. Дає можливість добре себе почувати, позбутися деяких недуг, молодше виглядати, підвищувати власну працездатність, «відтягнути» старість й безпомічність. Тому актуальною проблемою є залучення та популяризація рухової активності серед літніх людей на основі психофізіологічних особливостей даної вікової групи.

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей впровадження оздоровчо-рекреаційної рухової активності для осіб похилого віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, компаративний аналіз, педагогічні, соціологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати. Зараз питання підтримки здоров'я громадян визначено одним з основних напрямків суспільної і державної роботи багатьох країн світу [3, 4]. Загальні права людей похилого віку сформульовано в Міжнародній декларації прав людини, Європейській Конвенції про захист прав і основних свобод людини, Глобальних рекомендаціях з рухової активності для здоров'я

(2010), деклараціях ООН, ЮНЕСКО, ВООЗ. Було прийнято законодавчі акти про людей похилого віку і в Україні. Проте в Україні проблема підтримки і популяризації державною рухової активності є ще більш гострою. З 1991 року приймалися нормативні акти різної юридичної сили та спрямування, які мали на меті реалізацію окремих дій на різних рівнях державного управління. Особливого значення для визначення прав і обов'язків людей похилого віку, відповідальності держави, благодійних організацій, приватних осіб мають закони «Про статус ветеранів війни та гарантії їх соціального захисту» (1993), «Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні» (1991) та «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні» (1994). Згідно закону України «Про фізичну культуру та спорт», Постанову Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» (2016) та Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», цільової соціальної комплексної програми розвитку фізичної культури і спорту до 2020 року населення України, в тому числі і люди похилого віку, мають долучатися до систематичної рухової активності [1].

Проте реалізація зазначених документів була різною. Основний їх недолік – орієнтація, переважно, на популяризацію спортивних чи змагальних видів фізичної активності серед молоді, тоді як люди старшого і похилого віку внаслідок низької рухової активності є основною групою населення із проблемами зі здоров'ям.

Результати дослідження мотивів до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю людей похилого віку вказують, що повідними є покращення стану здоров'я (16,4%) та підвищення рухової активності (16,4%), а також спілкування з друзями (15,6%) й потреба психоемоційного розвантаження (11,0%). Отже люди похилого віку не хочуть відчувати себе ні хворими ні самотніми, але й не прагнуть особливого самовираження (таких тільки 3,1%) і зовсім хочуть уникати екстремальних ситуацій.

Встановлено, що основними факторами, які спонукають людей похилого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю є телепередачі (програми про здоров'я - 24%, програми про користь занять фізичними вправами - 19%), публікації в газетах та журналах (15,2%) та поради друзів (15,2%) (рис. 3.2).

Серед причин, які є на заваді щодо занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю виявлені такі: не мають змоги оплачувати заняття (30%), брак часу (22,0%), відсутність спеціальних знань (12,0%). Єдиної причини для занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю жінки не бачать. Підкреслимо, що в такий ієрархії явно присутній думку про те, що помітна частина людей похилого віку займається фізичною культурою з якихось соціальних причин, перш за все з бажання бути престижними. Інші причини є мало значимими.

Згідно соціологічного опитування, щодо визначення структури вільного часу осіб похилого віку, нами було виявлено, що респонденти переважно обирають пасивний відпочинок (72,8 %) та активний (28,2 %).

Люди похилого віку під час свого дозвілля найчастіше надають перевагу перегляду телепередач чи відео (9,6 %), пасивному відпочинку (10 %), відвідуванню театру (8,5 %) та товариським зустрічам (7,3 %). Проте, слід зазначити, що більшість респондентів не проводять своє дозвілля активно, застосовуючи організовану рухову активність. І тільки 0,7 % досліджуваних вказали, що займаються танцями, фізичними вправами (1,1 %) та прогулянками (1,1 %).

Висновки. Отже, особливості впровадження оздоровчо-рекреаційної рухової активності у похилому віці у нашій державі носить фрагментальний характер як на нормативному, так і на соціальному рівнях. В основному нормативні документи зорієнтовані на залучення та популяризацію масового спорту серед осіб похилого віку, на відміну від провідних практик світу, що культивують оздоровчо-рекреаційну рухову активність серед людей старшого і похилого віку задля збереження здоров'ям даного покоління. Однак, зі сторони українців похилого віку провідними мотивами до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю все-таки є покращення стану здоров'я. Проте найвагомішою перешкодою до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю для даної вікової групи є нестача коштів.

Список використаних джерел:

1. Андреева О., Гакман А. (2019). Залучення осіб похилого віку до оздоровчої рухової активності. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, (33), 34-39.
2. Дудіцька С. П. (2019). Вітчизняний та зарубіжний досвід використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у людей похилого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія No 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць/за ред. О. В. Тимошенка*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3(111).19. С. 209–213.
3. Томенко О, Горюк П, Слобожанінов А. (2020). Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля осіб похилого віку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 17:80-4.
4. Andrieieva O., Hakman A., Kashuba V., Vasylenko M., Patsaliuk K., Koshura A., Istyniuk I. (2019). Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*. Supplement issue 4. P. 1308–1314.
5. Barbosa B.T., Santos R.L., Chaves A.B, Brindeiro-Neto W., Pereira T., Silva A.I., Soares L.I., & Brasileiro-Santos M.S (2018). Self-related quality of life of elderly submitted to a 12-week aquatic training program. *Journal of Human Sport and Exercise*. Vol. 14(2).Doi:10.14198/jhse.2019.142.03

ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ІНТЕГРАТИВНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Базилевич Наталія

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
*ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені
Григорія Сковороди»*

Максименко Сергій

магістрант 2-пм курсу факультету фізичної культури, спорту і здоров'я
*ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені
Григорія Сковороди»*

Вступ. Незважаючи на значну увагу до проблеми фізичного виховання студентської молоді, наукові дослідження доводять, що рівень фізичної підготовленості більше ніж у 50 % молодих людей, які навчаються у вищих навчальних закладах України, не відповідає навіть середньому рівню відповідного державного стандарту. На даний час навчальні заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах забезпечують загальнодобову потребу студентів у руховій активності лише на 25-30 % [2, 4].

На сучасному етапі, науковий пошук ефективних форм, методів, засобів та підходів до організації навчально-виховного процесу у сфері фізичного виховання студентської молоді ведеться багатьма науковцями: Т.Ю. Круцевич, В.С. Видріним, Г.П. Грибан, В.М. Романчук, В.М. Бальсевич, Н.Є Пангеловою, та ін. Однак, незважаючи на широкий спектр досліджень поставленої проблеми, фізичне виховання, яке спрямоване на залучення студентів до цінностей фізичної культури через формування у них особистісної фізичної культури, усе ще не знайшло належної реалізації [2, 4].

Протиріччя між реальним станом особистої фізичної культури студентів і об'єктивними вимогами суспільства; між потребою молодої людини у високому рівні фізичної культури та стилем педагогічної діяльності викладачів фізичної культури, довели теоретичні висновки ряду досліджень (Л.В. Волкова, О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, В.О. Сутула, Б.М. Шияна та ін.) і результати аналізу фізичного виховання студентів [4].

Виходячи з даних суперечностей, цілі і зміст педагогічного процесу вимагають створення такої моделі фізичного виховання, яка б сприяла формуванню фізичної культури студентів, забезпечуючи їхню орієнтацію на здоровий спосіб життя та фізичне самовдосконалення.

Мета дослідження – експериментально перевірити ефективність впровадження інтегративних оздоровчих технологій у процес фізичного виховання студента.

Результати. Дослідження проводилося на базі ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія

Сковороди» зі студентами 2 курсу фінансово-гуманітарного факультету. На початку і в кінці експерименту (2019-2020 н.р.) проводилося визначення величини індексу фізичної активності (ІФА) студентів за добу та внеску кожного з рівнів у результат, що дало змогу визначити кількісне значення рівня рухової активності та якісну оцінку індивідуальної рухової активності за інтенсивністю затрачених зусиль. Відповідно до цього проводилось складання раціону харчування, який покривав витрати енергії, затраченої на різні види рухової активності студентів [2, 3].

В основному експерименті взяло участь 44 студента, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи і були поділені на експериментальну і контрольну групи. Експериментальну групу склали 22 студенти 2 курсу – 7 юнаків і 15 дівчат. Заняття фізичної культури в цій групі проводилися з пріоритетним використанням засобів оздоровчого фітнесу (за вибором студентів). Контрольну групу склали – 22 студенти (8 юнаків та 14 дівчат), де заняття фізичною культурою проводилися у відповідності з чинною державною програмою фізичного виховання студентів.

Також студентам експериментальної групи рекомендували збільшувати добову рухову активність за рахунок самостійних занять улюбленими видами оздоровчого фітнесу у поза навчальний час. Дівчата, переважно, обирали заняття степ-аеробікою, стретчингом, танцювальною аеробікою, а юнаки – силові види фітнесу [1]. В процесі експерименту студенти дотримувались розробленого раціону харчування з повноцінним вмістом білків, жирів та вуглеводів і збільшували використання полівітамінів як у вигляді різноманітних фруктів та овочів, так і з допомогою комплекс вітамінів у фармакологічній формі.

Висновки. В результаті впровадженого експерименту у студентів ЕГ зменшилися базовий, малий та сидячий рівні рухової активності на 24,6%, а разом з тим збільшилися витрати часу на середній та високий рівні рухової активності. Завдяки регулярним урочним і позанавчальним заняттям різними видами оздоровчого фітнесу високий рівень рухової активності збільшився з 15-17хв на день до 1год 20хв. Розроблена, на базі отриманих результатів дослідження програма оптимального співвідношення раціонального харчування та рухової активності, яка містила найбільш оптимальний набір продуктів харчування, з урахуванням глікемічного індексу та різноманітні засоби оздоровчого фітнесу, сприяла як збільшенню рухової активності студентів, так і формуванню їх особистісної фізичної культури.

Список використаних джерел:

1. Воловик Н.І. (2015). Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 48 с.
2. Грибан Г., Романчук В., Романчук С. (2014). Роль рухової активності в житті студентів. *Спортивна наука України*. №4 (62). С. 57-62.
3. Кручаниця М.І., Миронюк І.С., Розумикова Н.В. та ін. (2019). Основи харчування: підручник. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 252 с.

4. Круцевич Т.Ю., Марченко О.Ю. (2009). Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури студентів у системі вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, № 2. С. 78-81.

СУЧАСНІ ЗАСОБИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Балашов Дмитро,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри теорії та методики фізичної культури

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Вступ. Сьогодні у освітян пріоритетними є не тільки питання навчання і виховання, а і проблеми фізичного здоров'я учнівської молоді. У рекомендаціях парламентських слухань щодо становища молоді в Україні «Молодь за здоровий спосіб життя» зазначено, що питання формування і зміцнення здоров'я школярів залишається складним і навіть загрозливим для національної безпеки України. Тому, актуальним є необхідність пошуку сучасних засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності як засобу підвищення рухової активності учнів основної школи.

Мета роботи полягає в теоретичному аналізі сучасних засобів оздоровчо-рекреаційної діяльності як засобу підвищення рухової активності учнів основної школи.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення наукових розвідок з питань пошуку сучасних засобів оздоровчо-рекреаційної діяльності як засобу підвищення рухової активності учнів основної школи.

Результати. Сьогодні питання формування і зміцнення здоров'я школярів залишається не менш актуальним, про що зазначено у Національній стратегії з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

За визначенням зарубіжних авторів загальноприйнятим сучасним визначенням рухової активності (physical activity) є будь-який рух тіла людини, що здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів та супроводжується додатковими затратами енергії [4].

Термін «рухова активність» тлумачиться як рухова активність, що складається із обсягів рухів, які людина виконує у процесі життєдіяльності [2].

Педагоги та психологи рухову активність людини розглядають: «як специфічну, базову у певному розумінні стихію, де народжується, розгортає себе людська сутність, де ця сутність рефлексивно себе реалізує» [1].

Отже, узагальнення теоретичних підходів до тлумачення поняття «рухова активність» дає можливість констатувати, що існує рухова активність освітнього характеру, професійного характеру, побутового характеру,

реабілітаційного характеру, а також рухова активність задля переміщення до місця призначення.

Зазначимо, що стрімкий розвиток цифрових технологій в українському суспільстві суттєво впливає на добір і пріоритетність засобів фізичного виховання молоді. Іншими словами, серед молодого покоління є модні тенденції рухової активності.

Сьогодні серед молоді популярні види оздоровчо-рекреаційної діяльності, які дають можливість активно спілкуватися з однолітками, отримувати дозу рухової активності, розвиватися фізично, а також відпочивати. Зараз серед молоді існує культ здорового і активного тіла. Говорячи просто, модна бути здоровим і вміти володіти своїм тілом. До молодіжної моди відносять різні форми рухової активності оздоровчого спрямування, найбільш відомий й поширений серед них – це воркаут.

Багато спортивних елементів у воркауті запозичено з вуличних тренувань, базової гімнастики та акробатики і загальної фізичної підготовки. Рухова активність відбувається у процесі тренувань на вуличних спортивних і інших майданчиках з використанням інвентарю та обладнання або взагалі без їх використання. Впроваджуються різні варіанти традиційних вправ, таких, як підтягування, відтискання, присідання, випади, планки та інші. Варіативність виконання основних вправ має широкий діапазон. Можливість комбінувати складні елементи з простими і об'єднувати їх у зв'язки дозволяє будувати багатофункціональне тренування і дозувати навантаження, спрямоване на розвиток всіх основних груп м'язів тіла. Вправи воркауту дозволяють розвивати різні фізичні здібності людини (силу, спритність, витривалість, швидкість, гнучкість). В воркауті виділяють такі напрямки – фристайл, батли, силове триборство, джимбарр, дворова гімнастика [3].

Основною перевагою таких занять є доступність занять, можливість отримання сильного, красивого і здорового тіла без фінансових затрат.

Висновки. В ході аналізу і узагальнення наукової літератури з'ясовано, що воркаут як вид оздоровчо-рекреаційної діяльності особливо популярний серед сучасних підлітків, оскільки доступний, не вимагає особливого спортивного інвентарю, додаткових витрат для оплати використання спортзалу та інших спортивних споруд і натомість забезпечує повноцінне і гармонійне навантаження на всі групи м'язів людини.

Список використаних джерел:

1. Белікова, Н. О. (2013). Сучасні тенденції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 112, Т. 2, 52-56.

2. Круцевич, Т., Зайцева, М. (2005). Інноваційні процеси у сфері підготовки кадрів з фізичної культури. *Теорія і методика фізичного виховання*, 4, 41-45.

3. Поліщук, А. (2015). *Інноваційні технології в фізичному вихованні студентів*. Режим доступу: URL : www.vtei.com.ua/doc/16.10.2015/77/7.5.pdf

4. Physical Education and Sport at School in Europe : Eurydice Report European Commission / EACEA / Eurydice (2013). *Luxembourg : Publications Office of the European Union*. URL : <http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice>.

ВПЛИВ ЧИННОГО ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІВЧАТ У РІЗНІ ПЕРІОДИ НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Банах Володимир

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання
*Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної
академії імені Тараса Шевченка*

Вступ. Документальні джерела, які становлять основу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти свідчать, що одним із провідних завдань цього педагогічного процесу продовжує залишатися розвиток рухових якостей [1-3]. У зв'язку з цим постійний моніторинг стану розвитку рухових якостей студентів, особливо на початковому етапі навчання у закладі вищої освіти, є актуальною науковою проблемою. Наявність таких даних у викладача фізичного виховання сприятиме оперативному прийняттю правильних управлінських рішень, вибору адекватних навантажень, реалізації інновацій, зокрема персоналізованого підходу до фізичної активності студентів. Зазначене зумовило вибір теми дослідження.

Мета дослідження – визначити дієвість фізичної активності студентів у розвитку їх рухових якостей. Досягненню мети сприяло застосування комплексу адекватних методів. На теоретичному рівні дослідження було використано аналіз, синтез, систематизацію, на емпіричному рівні – педагогічне тестування, педагогічний експеримент та методи математичної статистики [4]. Дослідженням було охоплено 100 дівчат 17-18 років. Протягом першого року навчання у закладі вищої освіти вивчали показники рухових якостей дівчат. Зміст тестування – тести, що відповідали всім метрологічним вимогам, були простими у застосуванні та які часто використовують у практиці фізичного виховання. Одержані емпіричні дані опрацьовували за допомогою програми SPSS Version 21. Значення t-критичного для пов'язаних вибірок при ступені свободи 198 становить: на рівні $p < 0,05$ – 1,98, $p < 0,01$ – 2,62, $p < 0,001$ – 3,37. Під час проведення дослідження виконували всі вимоги Гельсінської декларації про етичні засади досліджень, що здійснюються за участі людей.

Результати. Використовуючи наявні нормативи оцінки фізичної підготовленості для дівчат віку 17 років встановили, що на початку навчання розвиток усіх досліджуваних рухових якостей відповідав низькому рівню. Це свідчило, передусім про недостатню фізичну активність дівчат до вступу у

заклад вищої освіти та певною мірою – про недостатню ефективність фізичного виховання у школі в аспекті вирішення означеного завдання.

Протягом навчального року в дівчат відбувалися зміни показників досліджуваних рухових якостей. При цьому, в усіх виявили позитивну тенденцію зміни, за винятком аеробної витривалості та координації у циклічних локомоціях. Обидві рухові якості демонстрували негативну тенденцію розвитку.

Тут необхідно відзначити, що розбіжності в показниках, одержані при порівнянні значень на початку і наприкінці навчального року, були статистично недостовірними – $p > 0,05$. Тому одержаний результат розглядали тільки як певну тенденцію. Винятком була силова витривалість м'язів живота, що за результатом піднімання у сід із положення лежачи на спині поліпшилася на 13,3 % ($t=2,03$; $p < 0,05$). Інший показник, що протягом року демонстрував статистично значущу зміну значення, – теплінг-тест: поліпшення результату склало 2 % ($t=7,22$; $p < 0,001$), що засвідчувало інтенсивний розвиток такого компоненту швидкісних якостей, як швидкість окремого руху.

Висновки. Фізична активність дівчат протягом першого року навчання у закладі вищої освіти не забезпечує необхідного розвитку різних рухових якостей. Із урахуванням сенситивних періодів розвитку рухових якостей та персональних особливостей кожної дівчини необхідно розробляти програми їх фізичної активності, що сприятимуть усуненню наявних недоліків, підвищенню рухових і функціональних можливостей на етапах навчання у закладі вищої освіти.

Список використаних джерел:

1. *Зміни до Закону України «Про фізичну культуру і спорт»* [Електронний ресурс] : зі змінами від 19 травня 2015. – Режим доступу: http://yurfact.com.ua/zminy_do_zakonodavstva/zminy_vid_19/05/2015_do_zu_pro_fizychnu_kulturu_i_sport.html

2. Лист Міністерства освіти і науки України «Щодо організації фізичного виховання у ВНЗ України» від 25.09.2015. № 1/9-454 від 25 вересня 2015 року. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF> (звернення: 30.5.2020)

3. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» : зі змінами внесеними згідно з Постановою КМ (№ 461 від 06.06.2018). [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF> (звернення: 30.5.2020)

4. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. (2012). Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута». 280 с.

СПЕЦИФІКА МУЗИЧНО-РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Бермудес Діана,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики спорту
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Вступ. Сьогодні проблеми гармонійного учнівської молоді знаходяться в епіцентрі уваги освітян. У численних публікаціях Т. Ротерс про музично-ритмічний розвиток школярів визначено, що гармонійний розвиток, пропорційна тілобудова, добре розвинені фізичні якості, показники здоров'я – умова краси зовнішньої та внутрішньої. Саме ці компоненти становлять базу для розвитку в учнів естетичних смаків, естетичного задоволення, розуміння прекрасного в фізичних вправах і рухах людського тіла.

Метою дослідження є обґрунтування впливу музично-рухової активності на розвиток ритму рухів школярів.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення наукових розвідок різних авторів з проблеми дослідження розвитку ритму рухів у процесі музично-рухової діяльності.

Результати. Л. Матвеев до естетичних засобів фізичного виховання відносить музику, хореографію, спів [2]. Вивчаючи вплив хореографії на розвиток особистості дитини Ю. Гончаренко, А. Шевчук, стверджують, що: «танцювальне мистецтво відіграє значну роль у пізнанні молодшим школярем навколишнього світу і усвідомлення свого місця в ньому».

Вітчизняні науковці підкреслюють, що в гармонійному розвитку школярів значну роль відіграє взаємодія фізичного виховання з естетичним.

Наголосимо, що центральною ланкою у взаємодії фізичного виховання з естетичним стає ритміка, в межах якої відбувається ритмічний розвиток школярів, який визначається умінням виразно, точно і красиво розподіляти свої зусилля в просторі та часі, економно розподіляти свої сили, рухатись в темпі, ритмі та характері музики.

Фундатор музичної ритміки Еміль Жак-Далькроз наголошує, що переживати ритм активно можна за допомогою моторики. Людина активно переживає ритм, коли вона супроводжує його рухами [1]. У цьому зв'язку Т. Ротерс визначає, що ритм з позиції психології є засобом емоційно-рухового впливу, який пов'язується з естетичною насолодою особистості в разі правильного виконання рухів [3, с. 211–215; 4].

У дослідженнях Б. Теплова встановлено, що саме через тілесні рухи в певному просторі та часі людина зовнішньо виявляє свої внутрішні почуття, емоції, прагнення. Чим вищі почуття особистості стосовно положень свого тіла в просторі та часі, тим вищі оцінка та самооцінка нею своїх особистісних можливостей. При цьому комплексною характеристикою тілесних рухів, яка відображає закономірний характер розташування м'язових зусиль у просторі та часі, виступає ритм [5].

Ритм рухів тісно пов'язаний з ритмом музики. Цей взаємозв'язок опирається на те, що музика підказує рух, обмежує його в часі та просторі, що

придає йому визначену виразність, мірність, закінченість. Рух, в свою чергу, допомагає краще виразити та зрозуміти музику, передати її емоційну сторону. Відповідно, відчуття ритму є ведучим рухової та музичної здатності.

Психологи, педагоги, музикознавці визначають, що найбільш оптимальний шлях розвитку відчуття ритму – через рух, так як рух дає можливість відчувати всі основні елементи ритмічності – відчуття часу, простору, м'язової енергії, а також маси та об'єму свого тіла. Рухова природа сприйняття ритму може слугувати обґрунтуванням ритміки як засобу виховання в людини ритмічного відчуття. Одним із ефективних засобів ритмічного розвитку школяра є музично-рухова діяльність, в якій за допомогою музики поєднуються елементи хореографії, ритміки, ритмічної гімнастики та аеробіки.

Висновки. Аналіз наукових джерел засвідчив, що музично-рухова діяльність сприяє не тільки фізичному розвитку дітей, але й відіграє суттєву роль у справі їх загального виховання. Визначено позитивний вплив фізичних вправ і хореографії, так як емоційність та схожість деяких фізичних вправ із сучасними танцями дають змогу позбавитися монотонності на заняттях з фізичної культури і водночас сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню функціональних можливостей організму і є основою взаємодії фізичного виховання з іншими видами виховання.

Список використаних джерел:

4. Жак-Далькроз, Э. (1913). Ритм, его воспитательное значение для жизни и искусства. *Театр и искусство*. Санкт-Петербург.
5. Матвеев, Л. (1991). *Теория и методика физического воспитания*. Москва: Физкультура и спорт.
6. Ротерс, Т. Т. (2005). Ритм – домінуючий компонент взаємодії фізичного та естетичного виховання в процесі музично-ритмічних занять. *Вісник Луганського нац. Пед. Ун-ту ім. Тараса Шевченка*, 10, 211-215.
7. Ротерс, Т. Т. (1983). Формирование профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности (дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01). Москва.
8. Теплов, Б. М., Аркадьевский, Н. Г. (1952). Ритм как фактор точности движений. *Бюллетень экспериментальной биологии и медицины*, 3, 37-39.

ВИКОРИСТАННЯ МАЛИХ ФОРМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА УРОКАХ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Бигар Анна

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри педагогіки та методики початкової освіти

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Дмитрук Ольга

магістр 6 курсу кафедри педагогіки та методики початкової освіти

Вступ. Одним із основних завдань держави в галузі освіти є турбота про здоров'я нації, виховання фізично загартованого підрастаючого покоління. Інтеграція України в європейський та світовий освітній простір обумовила необхідність переглянути деякі підходи до навчання школярів, проаналізувати фактори, що гальмують підвищення якості та формування життєспроможності особистості. Особливо гостро це завдання постає сьогодні у зв'язку зі зростанням гіподинамії школярів, зумовленої подальшою інтенсифікацією їхньої розумової праці, з одного боку, і зниженням рухової активності, з другого (діти мало рухаються, менше грають у рухливі ігри через прив'язаність до телевізора й комп'ютера).

Мета: активізувати проведення фізкультурної хвилинки і таким чином підвищити або утримати розумову працездатність дітей на уроках, та забезпечити короткочасний активний відпочинок для школярів під час занять.

Методи дослідження: Аналіз та узагальнення характерних особливостей використання фізкультхвилинки на уроках початкової школи з метою підвищення працездатності учнів на уроці.

Результати. Згідно з «Державними і санітарними правилами і нормами влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу ДСанПіН» для профілактики стомлюваності, порушення статури, зору учнів під час навчального процесу необхідно проводити фізкультхвилинки.

Фізкультхвилинки проводять для того, щоб підвищити, або утримати розумову працездатність школярів на уроці. Фізкультхвилинки є ефективним засобом підвищення уваги та активності дітей та поліпшення засвоєння ними навчального матеріалу. Ефективність фізкультхвилинки полягає в тому, що після їх проведення учні стають більш активними, їхня увага активізується, з'являється зацікавленість у подальшому засвоєнні знань.

Крім того, вони благотворно впливають на організм учнів. Фізкультхвилинки є ефективним засобом відновлення розумової працездатності молодших школярів, запобігають розвитку втоми, порушенню постави, знижують статичне навантаження [1].

Для того щоб фізкультхвилинка давала універсальний профілактичний ефект, вона повинна включати вправи на активізацію скелетних м'язів (нахили тулуба, обертання головою), м'язів нижніх кінцівок (присідання, тильні і підошовні згинання стоп); останні важливі для запобігання застійних реакцій кровообігу в нижніх кінцівках і органах малого тазу. Не слід забувати і про вправи для поліпшення мозкового кровообігу. Для профілактики перевтоми очей і розвитку

короткозорості рекомендуються вправи, спрямовані на зміцнення очних м'язів.

За таких обставин планомірне та систематичне проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в школі є надзвичайно важливою умовою подолання зазначених негативних тенденцій у сфері життєдіяльності учнів молодшого шкільного віку.

Тільки точне знання сутності здоров'я і чинників, що формують його, стає для людини порадицею на шляху до розвитку всіх потенційних можливостей організму – від життя без хвороб, до активного творчого довголіття. В.О. Сухомлинський писав: «Турбота про здоров'я людини, тим більш здоров'я дитини – це, перш за все, турбота про гармонію всіх фізичних, духовних сил, і вінцем цієї гармонії є радість творчості» [3].

Фізкультхвилинка має стати обов'язковим елементом кожного уроку у всіх школярів. Вона включає 3-4 вправи, добре знайомі дітям і легкі для виконання. Кожна вправа виконується 3-4 рази в середньому темпі. Тривалість фізхвилинки 2-3 хвилини.

Щоб процес виконання фізичних вправ був цікавим для дітей, необхідно час від часу змінювати вправи (кожні 2-3 тижні). Для підвищення ефективності фізкультурних хвилин доцільно використовувати музичний супровід, включати танцювальні рухи. Дітям подобаються фізкультхвилинки, які супроводжуються віршованими текстами. Щоб у дітей не збивався ритм дихання, їхні рухи були точними і сильними, при проведенні таких фізкультхвилин учитель повинен промовляти текст, а діти виконувати вправи.

Висновки. Отже, фізкультхвилинки є важливою частиною уроків та фізкультурно-оздоровчої роботи в школі. Вчитель початкових класів має серйозно ставитись до проведення фізкультурних пауз, проводити їх систематично, побачивши перші ознаки втоми учнів, враховувати вікові та психологічні особливості дітей свого класу.

Список використаних джерел:

1. Бондарчук Н. А. (2009) Фізкультхвилинки для учнів початкових класів: навчально-методичний посібник. Немиринецька ОШ І-ІІІ ступенів, 54 с.
2. Коробоненко Т. В. (2014) Роль фізкультхвилин у збереженні здоров'я дітей на уроках української мови. Таврійський вісник освіти. № 1 (45). Частина I., С.220-226.
3. Приходько В. М. Роль фізкультхвилин на уроці в початковій школі [Електронний ресурс]. Освітній портал "Класна оцінка". Режим доступу: <http://klasnaocinka.com.ua/ru/article/rol-fizkultkhvilinok-na-urotsi-v-pochatkovii-shkol.html>.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ SKY JUMPING НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Благій Владислав,

викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національного університету фізичного виховання і спорту України
Стрижак Артем,
викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національного університету фізичного виховання і спорту України

Вступ. На протязі останніх років, фітнес індустрія активно розвивається. Популярність різних форм спеціально-організованої рухової активності для жінок зростає і оздоровчий фітнес - є однією з найпоширеніших таких форм занять [2].

Одним з інноваційних видів фітнес програм є тренування на міні батутах). Sky Jumping – це динамічне фітнес тренування на міні-батуті, яке являє собою неперервне, тривале виконання різних зв'язок, що складаються з аеробних кроків, вправ, що поєднуються зі стрибковими рухами.

Аналіз даних спеціальної літератури свідчить, що проведено фрагментарні дослідження щодо ефективності занять на міні-батутах. Результати досліджень свідчать про позитивний вплив тренувань на міні-батутах для удосконалення вестибулярної стійкості юних гімнасток [4]; авторами доведено позитивний вплив занять Sky Jumping на показники фізичної підготовленості юних конькобіжців [3]; виявлено, що заняття на міні-батутах сприяють корекції маси тіла жінок першого періоду зрілого віку [1]. Тому актуальним є вивчення впливу занять Sky Jumping на показники фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку.

Мета дослідження. Вивчити ефективність занять Sky Jumping в корекції показників фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; фізіологічні методи дослідження; педагогічні методи дослідження; антропометричні методи дослідження; психодіагностичні методи; метод анкетування; методи математичної статистики.

У дослідженні взяло участь 20 жінок, які регулярно відвідують тренування зі Sky Jumping.

Результати досліджень. На основі даних спеціальної літератури та досвіду практичної роботи нами розроблено фітнес-програму Sky Jumping для жінок 21-35 років. При розробці фітнес-програми, ми врахували основні принципи побудови занять фітнесом з жінками першого періоду зрілого віку. Також були враховані можливості модифікації вправ, виконання вправ з різними параметрами амплітуди та ударності, поєднання вправ в комбінації, зв'язки танцювального характеру, що дає змогу урізноманітнити хореографію тренувальних класів аеробної спрямованості. Програма розрахована на 7 місяців. Тренування проводились 3 рази на тиждень, тривалість яких складала 1 годину. Програма включає два блоки. Перший блок (аеробної спрямованості: композиції зі стрибків на батуті) та другий блок (вправи силової, функціональної спрямованості; вправи, спрямовані на розвиток гнучкості).

Результати проведених досліджень свідчать, що розроблена нами програма є ефективною для покращення психоемоційного стану, що саме підтверджено достовірним покращенням ($p < 0,05$) показників самопочуття, активності та настрою (за методикою «САН»). В процесі тренувань по запропонованій програмі, спостерігалось статистично значуще ($p < 0,05$) зменшення маси тіла та індексу маси тіла. Відмічено підвищення рівня фізичного стану жінок. Так до експерименту у 10% жінок спостерігався низький рівень фізичного стану, нижче середнього – (20%), середній – (60%), вище середнього – (10%).

В результаті проведених досліджень виявлено: нижче середнього – (10%), середній – (30%), вище середнього – (40%), високий рівень фізичного стану – (20%) жінок 21-35 років.

Спостерігалось статистично значуще ($p < 0,05$) зменшення індексу Руф'є, що свідчить про покращення фізичної працездатності жінок після педагогічного експерименту.

Висновки. Проведені дослідження свідчать, про позитивну динаміку показників фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять за розробленою нами програмі. Перспективи подальших досліджень пов'язані з визначенням віддалених наслідків впливу занять Sky Jumping на показники фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку.

Список використаних джерел:

1. Демідова, О. & Краснокутська, М. (2018) Корекція маси тіла жінок першого періоду зрілого віку засобами джампінг-фітнесу. *Спортивний вісник Придніпров'я* (2), 25-32.
2. Імас Є., Дутчак М., Андрєєва О. & Кенсичька І. (2019) Підвищення рівня залученості осіб зрілого віку до участі у оздоровчо-рекреаційних заходах *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. (33) 3-10. doi: 10.15330/fcult.33.3-10
3. Кечкин, Д. Д. & Абрамова, Л. С. (2019) Влияние занятий на мини-батутах на физическую подготовленность юных конькобежцев. *Физическая культура студентов* (3) 318-323
4. Шевчук, Н. А. & Чертихина, Н. А. (2011) Упражнения на спортивном мини-батуте как средство совершенствования вестибулярной устойчивости у юных гимнасток. *Физическое воспитание и спортивная тренировка* (2), 68-72

ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОГО СПРЯМУВАННЯ ЗІ СТАРШОКЛАСНИКАМИ

Блиствів Тарас,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
старший викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національного університету фізичного виховання і спорту України

Бишевець Наталія,

кандидат педагогічних наук, доцент, старший викладач кафедри інноваційних та інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті *Національного університету фізичного виховання і спорту України*

Вступ. У зв'язку з стрімким розвитком сучасних технологій спостерігається різке зниження обсягів рухової активності підростаючого покоління, зумовленого кардинальною зміною способу життя підлітків в умовах розвиненого інформаційного суспільства. Вільний доступ до мережі Інтернет, захоплення спілкуванням у соціальних мережах, поширення комп'ютерних ігор – все це спричинило стійке зниження рухової активності в дітей та зменшення потреби в особистому спілкуванні та розваг на свіжому повітрі. Саме тому, на даний час значна увага фахівців прикута до проблематики та механізмів вирішення питань підвищення рухової активності учнівської молоді та їх соціалізації [1, 2, 4].

На основі вивчення та аналізу літературних джерел встановлено, що серед програм занять зі старшокласниками оздоровчо-рекреаційного спрямування в закладах позашкільної освіти (ЗПО) найбільш дієвими є комплексні програми, що включають заняття теоретичного і практичного характеру. Проте питання змістовного наповнення занять зі старшокласниками у ЗПО туристсько-краєзнавчого напрямку на основі використання засобів пішохідного туризму залишаються розкритими не в повній мірі.

Мета дослідження. Обґрунтувати зміст занять оздоровчо-рекреаційного спрямування зі старшокласниками на прикладі ЗПО туристсько-краєзнавчого напрямку на основі використання засобів пішохідного туризму.

Методи дослідження. Вивчення, систематизація та узагальнення даних літератури і сучасного передового педагогічного досвіду, метод експертних оцінок [3]. Групу експертів склали 27 кваліфікованих фахівців, обізнаних в питаннях дитячого і молодіжного туризму та фізичного виховання. За величину рівня статистичної значущості приймалось значення 0,05. Математична обробка проводилася за допомогою комп'ютерної програми STATISTICA.

Результати власних досліджень. В процесі дослідження нами розроблено програму занять зі старшокласниками у ЗПО туристсько-краєзнавчого напрямку на основі використання засобів пішохідного туризму. Встановлено, що до програми гуртків та секцій доцільно включати заняття теоретичного та практичного характеру. При визначенні змісту теоретичних занять ми зосереджували увагу на тому, щоб вони складали основу мотиваційних, виховних та пізнавальних заходів, а практичні заняття були спрямовані на розвиток рухових якостей, оволодіння старшокласниками специфічними прийомами, характерними для даного виду туризму, використання туристсько-рекреаційних ресурсів Львівщини. Саме тому, 27

експертам пропонувалося проранжувати сформований перелік у порядку зростання, кожен з яких включав по десять тем для теоретичних і практичних занять які в найбільшій мірі могли б зацікавити підлітків.

Після здійснення експертизи, нами було обрано по п'ять тем теоретичної і практичної спрямованості. Згідно узгодженої думки експертів ($W=0,75$; $\chi^2=182,44$; $p<0,05$), ми змогли визначитися щодо змістовного наповнення теоретичного курсу позашкільних занять зі старшокласниками. Так, до змісту теоретичних занять увійшли такі теми як: характеристика видів активного туризму; техніка безпеки на заняттях активним туризмом; вплив занять активним туризмом на показники фізичного стану; особливості організації та проведення мандрівок; характеристика рекреаційних територій Львівщини. Водночас зміст практичних занять ($W=0,89$; $\chi^2=217,0$; $p<0,05$) склали наступні теми: техніка подолання природних перешкод; топографічна підготовка та основи спортивного орієнтування; алгоритм розробки квестів та участь у них; ігрові командоутворюючі технології з використанням мотузок; туристські мандрівки та масові туристсько-оздоровчі заходи. Стосовно обсягу занять, виявлено, що нам слід зосередитись на проведенні практичних занять: 70,4% ($n=19$) з опитаних переконані, що частка практичних занять повинна більш як у 10 разів перевищувати частку занять теоретичного матеріалу. Варто додати, що за результатами опитування експертів впродовж реалізації програми слід регулярно організовувати туристські мандрівки та масові оздоровчо-рекреаційні заходи за межами навчальних кімнат ЗПО.

Висновки. Встановлено, що програма занять зі старшокласниками у ЗПО туристсько-краєзнавчого напрямку на основі використання засобів пішохідного туризму повинна поєднувати теоретичні та практичні заняття. При цьому теоретичні заняття покликані виконувати мотиваційні, розвиваючі, оздоровчі, виховні та пізнавальні функції, а практичні слід спрямовувати на оволодіння старшокласниками специфічними прийомами, характерними для пішохідного туризму з пріоритетом на підвищення рівня їх рухової активності.

Список використаних джерел:

1. Андрєєва, О, Блистів, Т. (2019). Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. Теорія і методика фізичного виховання. 3, 63-67.
2. Бишевец НГ, Сергієнко КМ, Голованова НЛ. (2018). Підготовка студентів закладів вищої освіти фізкультурного профілю до застосування методу експертних оцінок. Теорія і методика фізичного виховання. 1, 18-35.
3. Гончарова Н, Бутенко Г. (2015). Опыт использования рекреационно-оздоровительной технологии повышения физического состояния детей младшего школьного возраста. Спортивна наука України. 5 (69), 32-38.
4. Andrieieva O, Nakman A, Balatska L, Moseychuk Y, Vaskan I. & Kljus O. (2017). Peculiarities of physical activity regimen of 11-14-year-old children. Journal of Physical Education and Sport. 17 (4), 2422-2427.

СКЕЛЕЛАЗІННЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ II ПЕРІОДУ

Василенко Марина,

доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України

Ботузова Анна,

студентка магістратури

Національного університету фізичного виховання і спорту України

Вступ. В Україні популярність екстремальних видів спорту швидко зростає. Сьогодні скелелазіння - це не просто окремий вид спорту, а й нова форма кондиційного тренування, оздоровчого фітнесу та здорового способу життя. Особливої значущості заняття скелелазінням набувають для чоловіків II періоду зрілого віку, коли в організмі спостерігаються помітні інволюційні зміни.

Мета: обґрунтувати скелелазіння як способу корекції фізичного стану чоловіків зрілого віку II періоду.

Матеріали і методи – аналіз, систематизація та узагальнення даних науково- методичної літератури.

Результати дослідження.

На даний час організація занять для чоловіків зрілого віку становить значний інтерес для науковців у сфері фітнесу та рекреації. Так, у дослідженнях Є. Н. Чернишової розроблено підходи до організації фітнес-програм чоловіків зрілого віку з використанням тренажерних пристроїв в умовах фітнес-клубу [4]. С.А. Пензай було розроблено і обґрунтовано програму занять профілактично-оздоровчої спрямованості з використанням засобів настільного тенісу для чоловіків зрілого віку зайнятих розумовою працею [3]. І. Є. Єфграфовим запропонована авторська програма фізкультурно-оздоровчих занять «Бадьорість і здоров'я» для чоловіків другого зрілого віку з урахуванням вихідного рівня фізичного стану та здоров'я [2]. За даними таких учених, як [Saundra Grant](#), Christine M Mermier, Phillip B. Watts (2018) найбільші зміни під впливом занять скелелазінням зафіксовано у діяльності кардіо-респіраторної системи, м'язової системи, нервової системи, системи крові, композиційного складу тіла та анатомічної будови опорно-рухового апарату. У публікації *Calories burned* Гарвардської медичної школи зазначено, що енергетична вартість скелелазіння для людини вагою 70 кілограмів за 30 хвилин становить 355 кілокалорій [5].

Як зазначає П.П. Векла, скелелазіння є унікальним видом спорту, що вимагає залучення великої кількості м'язових груп, постійного ізометричного напруження м'язів передпліччя [1]. У дослідженнях О. Шульги, Ю. Дзюб'яка зазначено загальну тенденцію щодо системного впливу скелелазіння, а саме боулдерінгу, на організм людини. Боулдерінг – вид скелелазіння, завдання якого полягає в проходженні серії коротких, але складних трас. На відміну від інших видів, скелелазіння здійснюється без використання мотузок, карабінів

та інших страхувальних пристосувань. Максимальна висота траси не перевищує 4 метри; для страховки використовуються мати. Змагання й тренування по боулдерінгу можуть проводитися як на природному рельєфі, так і на штучному. Для ускладнення тренувань у боулдерінгу використовують – джампінг, що передбачає стрибок з одних зачіп на стіні на інші [1]. Традиційно склалося, що тривалість занять для чоловіків другого зрілого віку з боулдерінгу складає 2 години. Заняття поділяється на розминку (суглобова гімнастика, підтягування, виси на фінгерборді, віджимання, пролазіння траверсу на невеликі відстані), основну частину (пролазіння 5-6 складних трас, по 4-5 спроби на кожній) і заминку (фізичні вправи та стретчинг) [1].

Висновки. Отже, аналіз літературних джерел свідчить про появу нового виду оздоровчого фітнесу – скелелазіння, який є оптимальним для чоловіків II періоду зрілого віку. Визначено такі фізіологічні ефекти скелелазіння (боулдерінгу): економізація роботи серцево-судинної системи, оптимізація нервової регуляції, збільшення силових здібностей, розвиток гнучкості, координаційних та когнітивних здібностей. Виявлено, що заняття боулдерінгом спрямовані на удосконалення розумового і фізичного розвитку, зміцненню здоров'я, вихованню таких рис характеру, як цілеспрямованість, наполегливість, мужність, самостійність, ініціатива, рішучість, сміливість, витримка.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку і наукове обґрунтування програми занять зі скелелазіння з чоловіками зрілого віку II періоду спрямованих на корекцію їх фізичного стану.

Список використаних джерел

1. Векла П.П., Шульга О.С., Дзюб'як Ю.В., Земцова І.І. (2012). Особенности функциональных и морфологических изменений при занятиях скалолазанием. *Сборник материалов XVI Международной студенческой научной конференции ГУФВС Республики Молдова «Современные проблемы теории и практики физической культуры»*, 16, 347–352.
2. Евграфов И. Е., Кузнецова З. М. (2010). Физическое состояние и здоровье мужчин второго зрелого возраста, занимающихся по программе физкультурно-оздоровительной направленности. *Теория и практика физической культуры*, 3, 90–92.
3. Пензай С. А. (2013). Фізичний стан чоловіків II зрілого віку – викладачів вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2, 52–55.
4. Чернышева Е. Н. (2012). Организация двигательной активности мужчин зрелого возраста средствами атлетической гимнастики. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*, 8 (90), 106–109.
5. Harvard medical school. (2018). *Calories burned in 30 minutes for people of three different weights*. Retrieved from <https://www.health.harvard.edu/diet-and-weight-loss/>

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА РОЗУМОВОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Власенко Артем,

студент 6 курсу факультету фізичної культури, спорту і здоров'я
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г.Сковороди»

Вступ. Неодноразово вчені різних спеціальностей стверджували, що інтелектуальний розвиток вимагає відповідного стану, а відомий український педагог В.О. Сухомлинський підкреслював, що інтелектуальне багатство особи залежить від гармонії фізичного розвитку, здоров'я і праці. Це свідчить про важливість комплексного впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій у напрямку рухової активності в навчальних закладах України

Мета дослідження полягає в висвітленні важливості поєднання оздоровчо-рекреаційної рухової активності разом із розумовим вихованням школярів.

Методи дослідження. У ході дослідження було застосовано методи аналізу та синтезу, опису та порівняння отриманої інформації з різних джерел.

Результати дослідження. Зв'язки оздоровчо-рекреаційної рухової активності з розумовим вихованням різнобічні. Насамперед, продумана шкільна система фізичного виховання може бути надійним підґрунтям високого рівня розумової працездатності протягом всього навчального дня. Систематичні заняття фізичними вправами позначаються на творчому інтелектуальному довголітті.

Система знань, що постійно розширюється в багаторічному процесі фізичного виховання з точки зору оздоровчо-рекреаційної рухової активності, набуває все більшого загальноосвітнього значення і сприяє розвитку інтелекту школярів та збагаченню їх спеціальними фізкультурними знаннями. Сучасна освічена та й просто культурна людина немислима без ґрунтових фізкультурних знань [2, с. 59].

Освітня суть оздоровчо-рекреаційної рухової активності тісно пов'язана із вихованням пізнавальної активності і таких якостей розуму як допитливість, динамічність, гнучкість і гострота, для чого у фізичному вихованні, немало можливостей. Реалізуючи ці можливості, необхідно поряд з передачею знань оптимізувати пізнавальні процеси безпосередньо в ході занять фізичними вправами, спонукаючи учнів до осмислення рухових завдань, їх аналізу і корекції. При цьому використовуються наочні посібники, тренажери, різні способи зворотньої інформації, ігровий і змагальний методи. Активізуючи розумову діяльність учнів, слід використовувати завдання, що вимагають самостійного пошуку шляхів їх вирішення. Тут, зрозуміло, необхідно враховувати, що можливості пізнавальної активності залежить від віку тих, хто займається, обсягу і змісту засвоєних знань, досвіду практичного їх застосування і рухового досвіду взагалі [2, с. 115].

Специфіка практичної діяльності у процесі впровадження оздоровчо-рекреаційної рухової активності, ігор і змагань дозволяє вдосконалювати такі

інтелектуальні здібності учнів як аналіз, порівняння і проектування своїх дій. Вона фактично відтворює життєві ситуації, а тому має велике значення для розвитку дітей та підлітків, і, на випадково називається педагогами «лабораторією формування особистості» [1, с. 37].

Сенсорна діяльність суттєво впливає на розвиток психічних процесів, що лежать в основі мислення. У дошкільному віці фізичні вправи та ігри допомагають дітям у вивченні рахунку елементарних арифметичних дій, засвоєння віршів. Під впливом занять фізичними вправами розвивається рухова, слухова, зорова пам'ять, спостережливість і увага.

У свою чергу інтелектуально розвинені учні досягають кращих результатів у фізичній культурі та спорті. Більше того, однією з причин неуспішності у фізичному вихованні школярів є відставання в інтелектуальному розвитку.

Висновки. Таким чином, у ході впровадження оздоровчо-рекреаційної рухової активності, педагог та учень повинні прагнути не до одностороннього розвитку, а до гармонії розуму душі і тіла. Саме рухова активність допомагає школярам кращому засвоєнню навчального матеріалу та поліпшенню у розвитку для фізичного навантаження.

Список використаних джерел:

1. Єрмаков С.С. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / С.С. Єрмаков. – Харків: ХХІІ, 2000. – 68 с.
2. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я / В.П. Мурза. – К.: Здоров'я, 1991 – 264 с.
3. Скрипко А.Д. Технология в физической культуре и спорте: Учеб. – метод. Пособие /А.Д. Скрипко, М.Б. Юспа. – ГУ РУМУ ФВН, 2001. – 316 с.

СУЧАСНИЙ СТАН ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ТУРИЗМУ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ

Гвоздецька Світлана,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури

Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка

Івах Роман,

магістр навчально-наукового інституту фізичної культури

Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка

Вступ. На сьогодні, загальновідомим є факт про те, що організм школярів здебільшого розвивається в умовах значно обмеженої рухової активності, що спричиняється інтенсифікацією навчального навантаження. Саме відсутність необхідних для зростаючого організму фізичних навантажень негативно впливає не лише на соматичний розвиток, а й на процеси розумової діяльності дитини.

Туризм у всьому світі служить важливим засобом для гармонійного розвитку людей, зміцнення їх здоров'я, виховання активної життєвої позиції [2].

Незважаючи на активізацію секційної туристичної роботи школярів середньої ланки, вона все-таки має недоліки як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру. До об'єктивного варто віднести те, що в розвитку туризму виникли протиріччя між бурхливо розвинутими формами туризму і недостатньою організацією, ослабленням уваги до позаурочних форм туризму в школах [4]. Недоліками суб'єктивного порядку варто вважати відсутність у більшості шкіл туристських секцій, клубів, туристських таборів, туристських походів, подорожей і експедицій, екскурсій і прогулянок, відсутність у частини старшокласників особистої відповідальності перед суспільством, колективом, що призводить до псування пам'яток природи: створенню пожежно-небезпечної ситуації в лісі, небезпечних випадків [3].

Вказані вище обставини і зумовили вибір теми нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує, що в останнє десятиліття накопичений значний досвід з проблем дитячо-юнацького туризму в Україні. Так, це питання досліджували такі автори, як М.Д. Зубалій [1], К. Кілінська [2], К.В. Мулик [3], Б.П. Пангелов [4] та інші.

Мета – дослідити стан організації секційних занять з туризму в загальноосвітніх школах Липоводолинського району Сумської області.

Методи дослідження: аналіз наукової та спеціально-методичної літератури; узагальнення передового досвіду практичної роботи керівника секційної роботи з туризму; педагогічні спостереження.

Результати. Нами було досліджено стан організації секційних занять з туризму в загальноосвітніх школах Липоводолинського району Сумської області на основі вивчення передового педагогічного досвіду та педагогічних спостережень. Аналіз практики роботи секцій з туризму в загальноосвітніх школах показав, що за останній час значно зменшилась кількість учнів, які бажають приймати участь у довготривалих туристських походах, а це значить, що відсутність даного виду роботи значно впливає на загальний оздоровчий ефект від планомірних та систематичних занять туризмом в школі. На жаль, туристськими походами щорічно охоплюється незначна кількість учнів.

Так, за даними районних станцій юних туристів у період до 2020 р. щорічно участю в багатоденних туристських походах категорійних і не категорійних охоплювалося в середньому до 16% учнів Липоводолинського району Сумської області.

На сьогодні далекі походи з активним способом пересування перестали бути масовим явищем. Інтерес до походів спортивної спрямованості із року в рік помітно знижується на користь походів пізнавальної і пізнавально-оздоровчої спрямованості. Так, якщо в 2017-2018 н. р. походи спортивної спрямованості склали 4,1% від усіх проведених походів, то в 2018-2019 н.р. вони склали 2,3%, у 2019-2020 н.р. - 0,9% відповідно.

Керівниками туристських походів у школі є вчителі. Так, за даними анкетування в 2019- 2020 н.р. 46,6% керівниками туристських походів є класні керівники, 21,5% учителі географії, 13,7% - вчителі фізкультури, 3,9% - вчителі інших дисциплін. Більшість керівників походів - жінки, що складають 29.1% усіх керівників походів з педагогічним стажем до 3 років, 1,4% з педагогічним стажем від 3 до 10 років, 18,1% з педагогічним стажем від 10 до 15 років, 4% з педагогічним стажем від 15 до 20 років, 0.8% з педагогічним стажем понад 20 років.

Висновки. Отже, основною формою туристсько-краєзнавчої роботи школярів Липоводолинщини, пов'язаної з активною руховою діяльністю учнів, є туристські походи. Але вони ще охоплюють незначну кількість учнів. Школи ще не укомплектовані достатньою кількістю вчителів, які володіють теорією і практикою туризму, про що свідчать анкетні дані. Перспективою подальших досліджень є розробка методичних рекомендації щодо організації, та проведення секційної роботи з туризму серед дітей середнього шкільного віку.

Список використаних джерел:

1. Зубалій, М. Д. (2012). Сучасна характеристика термінології і змісту туристської роботи. Збірник наукових праць “Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді”, 16(2), 124-132.
2. Кілінська К., Руденко В., Аніпко Н., Андрусак Н., Коновалова Н. та ін. (2010). Теоретичні та прикладні аспекти рекреаційного природокористування в Україні : монографія. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича.
3. Мулик К. В. (2015). Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія. – Х. : ФОП Бровін А.В.
4. Пангелов Б. П. (2010). Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: [Навч. посібник]. К.: Академвидав.

ФІТНЕС-ПРОГРАМА BODY PUMP ЯК ОДИН ІЗ ВИДІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГУ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК

Головачук Валентина

старший викладач кафедри фізичного виховання

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. Атлетичну гімнастику як систему вправ з обтяженнями використовували ще в IV ст. до н. е. Стародавні римляни розробили спеціальні силові вправи з предметами для розвитку мускулатури, поєднуючи їх з гімнастичними і акробатичними вправами. Оздоровчий напрямок атлетичної гімнастики можна віднести до оздоровчої фізичної культури з пріоритетом силових вправ з використанням гімнастичних приладів, тренажерів. Цей вид гімнастики спрямований на зміцнення здоров'я, досягнення високого рівня загальної фізичної підготовки молоді і людей середнього віку. [3].

Крім силових вправ з різними обтяженнями і вправ на спеціальних тренажерах, атлетична гімнастика оздоровчого спрямування будується на використанні комплексів, які можуть містити вправи на гнучкість, витривалість, швидкість і спритність.

Мета – ознайомити зі значенням тренувального заняття за функціональним тренінгом програми BODY-PUMP.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої цілі були застосовані наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, бесіда.

Результати дослідження. В сучасному світі оздоровчої атлетичної гімнастики з'явилося багато напрямків. Фітнес – центри і клуби пропонують найрізноманітніші види оздоровчо-рекреаційних занять, в яких поєднується силове навантаження з аеробним тренуванням [2].

PUMP-аеробіка має всі риси атлетичної гімнастики, заняття проводяться з використанням спеціальних штанг різної ваги у вигляді гімнастичних палиць, а також стандартних обтяжень, користується великою популярністю у чоловіків.

BODY-PUMP – аеробіка з міні-штангою вагою від 2 до 20 кг, з гантелями, гумовими амортизаторами. Вправи виконуються протягом 45 - 60 хвилин без перерви під ритмічну музику. Замість характерних для аеробіки танцювальних кроків тут виконуються різні жими, присідання і нахили [1].

Програма Body Pump занесена в книгу рекордів Гіннеса як найбільш відвідуване силове тренування в світі. Її унікальність полягає в тому, що вправи спрямовані на опрацювання основних груп м'язів, максимальне спалювання калорій, гіпертрофію м'язів, збільшення силової витривалості. Програма проводиться під сучасну музику, задану хореографію, яка змінюється раз в три місяці.

Body Pump – це ідеальне поєднання силового і аеробного навантаження. Заняття з невеликою вагою виконуються в швидкому темпі, що сприяє активному спалюванню калорій, створення рельєфного тіла. В такому тренуванні опрацьовується кожен м'яз, кожна частина тіла. Застосування даної програми суттєво не збільшує набір м'язової маси потрібні більш серйозні ваги та невелика кількість повторів.

В процесі тренування можна самостійно регулювати навантаження, змінюючи вагу штанги. Тим самим, інтенсивність занять буде рости разом з розвитком тіла [2].

Body Pump – універсальне тренування. Займатися зі штангою можуть як чоловіки, так і жінки, проте програма не підходить для новачків. Неправильна техніка при виконанні вправ зі штангою може спричинити больові відчуття в колінах, спині, попереку.

Тренування завжди починається з розминки, де використовується тільки легка вага. Послідовність вправ включає – зміцнення сідничних м'язів, зміцнення м'язів грудей; вправи на спину, зміцнення м'язів рук, качаємо

трицепс, потім біцепс, зміцнюємо ноги, випади, плечі, прес, заключний трек, вправи на розтягування всіх м'язових груп.

Заняття триває годину, цього достатньо для тонусу та зміцнення всі м'язів тіла. Унікальне комбінування силових і аеробних вправ робить Body Pump популярним. Фітнес-програма включає виконання вправ зі штангою і проведення занять під музику, в групі. Заняття дещо схожі на аеробіку або шейпінг – опрацьовується кожна група м'язів по черзі, але замість танцювальних елементів використовуються жими, присідання, нахили.

Фахівці фітнес центрів рекомендують 15-хвилинну розминку, що розігріває м'язи і готує до майбутніх вправ. Принцип тренування досить простий: спочатку опрацьовуються великі групи м'язів: спина, груди, стегна, сідниці, потім плавний перехід до більш дрібних груп: трицепси, біцепси та дельтовидні. Завершується тренувальний процес вже вправами для пресу.

У тренуваннях зі штангою, використовують паузи, під час яких тренер пояснює як правильно виконувати техніку, демонструє вправу. Середня тривалість вправи 3-4 хвилини, після чого 1,5 хвилини розтяжки ділянки тіла, що тренувалась.

Важливою частиною тренування - розтягнення, щоб зменшити ризик хворобливих відчуттів наступного дня. Тренування м'язів виховує мязову витривалість, тому всі вправи рекомендовано виконувати з невеликою вагою, тривалий час в різному темпі [3].

Висновки. Отже, тренування Body Pump відносять до видів функціонального тренінгу. Перевага функціонального тренінгу: поліпшення постави, поліпшення координації та балансу, зміцнення суглобів, максимально знижений ризик отримання травми, легкість і простота виконання, здійснення роботи більшості м'язових груп, отримання оздоровчого ефекту.

Список використаних джерел:

1. Good Looker (2018). Body Pump: ефективная групповая программа для похудения и укрепления мышц. Retrieved from <https://goodlooker.ru/body-pump.html>
2. Good Looker (2019) Функциональные тренировки: что это, плюсы и минусы, особенности и упражнения. Retrieved from <https://goodlooker.ru/functional-training.html>
3. Матусевич А.М. Такар С. І. Лавренюк С. А. Кожушкіна Л.М. (2015). Особливості викладання фітнес-аеробіки. Матеріали науково-практ. конфер. Х.: *Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук* с.92-94

ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Гусак Володимир,

Кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. Регулярна рухова активність – важливий і необхідний компонент активного довголіття, що здатна істотно поліпшити якість життя літніх людей і принести користь суспільству в цілому [1, 3].

Вивчення зв'язку між якістю життя та фізичною активністю є актуальною задачею і необхідне для розробки спеціальних превентивних програм, направлених на підвищення рівня благополуччя осіб похилого віку [2].

Мета. Вивчити роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у фізичній реабілітації осіб похилого віку.

Методи дослідження. Опитування та анкетування, педагогічне спостереження, антропометричні методи, методи математичної статистики.

Результати. Дослідження проводили з двома групами респондентів: перша група (експериментальна) – це люди віком 65-74 роки, які мають хронічні захворювання, що не обмежують їх рухової активності і суттєво не впливають на якість життя. Вони щоранку займаються в безкоштовній групі лікувальної фізкультури та оздоровчої ходьби на стадіоні «Буковина» м. Чернівці (20 чоловік). Перед початком занять усі пройшли комплексне медичне обстеження і отримали відповідний дозвіл лікаря. Головним завданням дослідження було визначення впливу рухової активності на фізичний стан людей похилого віку. Друга група (контрольна) складалась з відвідувачів Чернівецької обласної універсальної наукової бібліотеки імені М. Івасюка – 20 осіб цієї ж вікової категорії. Ця група опитуваних не займається оздоровчою руховою активністю. Всього у дослідженні прийняло участь 40 людей, віком 65–74 роки.

Для виявлення змісту наповнення дозвілля досліджуваних людей похилого віку, нами методом анкетування визначалися характер і засоби проведення вільного часу. Серед респондентів, які проводять активно свій вільний час ми виділили тих, хто займається спеціально організованою руховою активністю і тих, хто не займається. Дослідження особливостей проведення респондентами вільного часу свідчить про надзвичайно невисокий рівень рухової активності. Практично у 80 % опитаних чоловіків і 85% жінок домінують пасивні форми проведення вільного часу. З цього погляду важливим є напрацювання ефективних технологій формування стійкого інтересу та сталої потреби у використанні всього багатства різновидів фізичної активності.

З огляду на низький та нижче середнього рівень здоров'я більшості чоловіків похилого віку нами були запропоновані режими рухової активності з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності залежно від рівня здоров'я залученого до дослідження контингенту.

Ефективність впливу запропонованих режимів рухової активності досліджували у педагогічному експерименті, тривалість якого склала 12 тижнів. Аналіз рівня рухової активності за умови слідування розробленим руховим режимам виявив зміни якісного складу вільного часу – спостерігали

суттєве зменшення тривалості пасивного відпочинку, збільшення тривалості фізичної активності значної потужності, поліпшення якості життя (Рис.1).



Рис. 1. Вплив занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю на параметри якості життя і структуру вільного часу

Заняття з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності достовірно поліпшували параметри якості життя людей похилого віку. Рекомендовані вправи сприяли збільшенню благополуччя за шкалами “Фізична активність”, “Загальний стан здоров’я”, “Життєздатність”, “Соціальна активність” та “Психічне здоров’я”. Зміна середніх значень цих показників становила 0,3–11,2 бали. Статистично достовірних змін не спостерігали за шкалами якості життя “Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності”, “Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності” та “Рівень болю”. Таким чином визначено вплив рухової активності на підвищення якості життя та структуру вільного часу людей похилого віку.

Висновки. Досліджено рівень фізичного здоров’я чоловіків 65-74 років за методикою експрес-оцінки Г.Л. Апанасенка. Встановлено, що 60 % осіб досліджуваної вікової групи мають низький та нижче середнього рівні фізичного здоров’я, середній – 25 %, вище середнього – 10% і високий лише 5%. Спостерігаються значні розбіжності оціночних значень фізичного здоров’я у однієї й тієї самої людини за об’єктивними і суб’єктивними показниками. Використання запропонованих режимів впродовж 12 тижнів призвело до поліпшення якості життя за шкалами “Фізична активність”, “Загальний стан здоров’я”, “Життєздатність”, “Соціальна активність” та “Психічне здоров’я”. Зміна середніх значень цих показників становила 0,3–11,2 бала.

Список використаних джерел:

1. Федонюк Л. Я. (2017) Вплив способу життя, екологічних та генетичних факторів на якість і тривалість життя людини. *Загальна теорія здоров’я і здоров’язбереження*, 77-83.

2. Дмитрів Д. (2019). *Актуальні проблеми рухової активності людей старшого віку та шляхи їхнього вирішення* <http://formula-rukhu.com.ua/physical-activity-eldery/>

3. Гакман АВ. (2018). Роль рухової активності та процесів старіння для осіб похилого віку. *Молодий вчений*. № 3.3. (55.3). С. 34-38.

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСІВ ДО СПЕЦІАЛЬНО-ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

Дєдх Марина,

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту

Валентина Краснонос,

студентка III курсу кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту

Вступ. Загальновідомо, що заняття фізичною культурою і спортом сприяють формуванню у молоді підвищення мотивації до занять, здорового способу життя, а також духовному і фізичному розвитку. До того ж заняття різними видами рухової активності і позитивно впливають на здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують високу фізичну і розумову працездатність [1, 4].

Поширення гендерного підходу в процесі фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти є одним із показників гендерного розвитку України як розвиненої держави, що стоїть перед європейським вибором. Тому постає потреба у впровадженні гендерного підходу як нового способу пізнання та розуміння реалій сучасності у навчально-виховному процесі та фізкультурній діяльності загальноосвітньої школи і, на цій основі, вдосконалення виховного процесу, наповнення його змістом, який сприятиме формуванню сучасного світогляду учнівської молоді та розвитку їхнього особистісного потенціалу [2, 3, 4].

Мета – визначити гендерні особливості формування мотивації до спеціально-організованої рухової активності учнів старшої школи.

Методи дослідження. Теоретичні, педагогічні, соціологічні (анкетування), методи математичної статистики.

Результати. Нами було досліджено інтереси юнаків і дівчат 10-11 класів у кількості 50 осіб (25 юнаків та 25 дівчат). Для визначення інтересів було проведено анкетування.

Дослідження інтересів до спеціально-організованої рухової активності юнаків показав, що пріоритетними у них є легка атлетика (58 %) та спортивні ігри (54 %). Також вони проявляють інтерес до боксу (33 %) та плавання (38%). Підкреслюємо той факт, що серед вибору у юнаків видів рухової активності присутні види, що притаманні дівчатам: аеробіка (2%), фітнес (4 %).

Результати вибору видів рухової активності дівчат відрізняються від юнаків, лідируючими є плавання (54 %), фітнес (52 %), спортивні ігри (36 %).

Аналізуючи інтереси дівчат, також простежується ситуація, що дівчата проявляють інтерес до видів спорту, що характерні для юнаків: вони обирають важку атлетику та боротьбу (8 %), бокс (12 %).

Висновки. Після отриманих результатів ми з'ясували, що існують гендерні відмінності та особливості у проявах інтересів серед юнаків і дівчат. У юнаків інтереси в більшій мірі спрямовані на розвиток фізичних якостей, що підтверджується вибором відповідних видів рухової активності. Стосовно вибору дівчат, що вони направлені на корекцію та вдосконалення фігури.

Особливостями прояву інтересів є той факт, що незначна кількість юнаків обирають види рухової активності, які притаманні дівчатам, така ж ситуація прослідковується і у дівчат. Очевидно це пов'язано з проявом психологічного типу.

Список використаних джерел

1. Дедух, М., Погасій, Л. (2018). Вплив гендерних особливостей учнівської молоді на залучення до занять спортом. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Зб. наук. праць*, 10(104)18, 33-37.

2. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. (2010). Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Олімпійська література, 248 с.

3. Круцевич Т.Ю., Захарченко М.О. (2018). Гендерні відмінності юнаків та дівчат при виборі фізкультурно-спортивних видів рухової активності. *В: Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації. Зб. статей IV Міжнар. наук.-практ. конф.*, 259-4.

4. Круцевич Т.Ю., Марченко О.Ю. (2018). Гендерні відмінності ієрархічної структури ціннісних орієнтацій школярів різних вікових груп. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 3(43):144.

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ТА РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Дудіцька Світлана,

викладач теорії та методики фізичного виховання і спорту
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Ковач Шандор,

старший викладач кафедри фізичного виховання
Ужгородський національний університет

Вступ. Для збільшення якості життя, рівня фізичного та психологічного здоров'я людей похилого віку необхідно збільшувати обсяг рухової активності, та якісно наповнювати їх «вільний час» різними цікавими і ефективними формами рекреаційної діяльності. На думку науковців,

основною самостійною формою функціонування фізичної культури, як задоволення від рухової активності та спілкування є рекреаційно-оздоровча діяльність [3]. Саме активне дозвілля сприяє швидкому відновленню, оптимізації стану здоров'я та профілактиці психоемоційних стресів, кращій соціалізації у новій ролі – «пенсіонер».

Фізичні вправи є одним із найдешевших і кращих способів поліпшити здоров'я людини. Відомо що регулярні фізичні навантаження необхідні для підтримки та нормального функціонування людського організму. Вагомий внесок на оздоровлення людей похилого віку має рухова активність, вона в свою чергу посилює функції опорно-рухового апарату та покращує обмін речовин організму людини, сприяє підвищенню якості життя.

Мета дослідження – визначити вплив рухової активності на покращення якості життя та психологічного здоров'я людей похилого віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження і педагогічний експеримент); соціологічні методи дослідження (бесіда, інтерв'ю, соціологічне опитування); метод визначення рухової активності (Фремінгемська методика); метод визначення якості життя (міжнародна оцінювальна система для визначення оцінки якості життя *SF 36* (англ. The Short Form-36); методи математичної статистики.

Результати. Встановлено, що основними мотивами людей похилого віку до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю є покращення стану здоров'я (16,4%) та спілкування з друзями (15,6%). При цьому особи похилого віку обирають такі засоби рекреаційно-оздоровчої діяльності: прогулянки (34,8%), виїзд на лоно природи (23,2%), плавання і купання (10,6%) та туризм (10,6%).

У більшості осіб є позитивне ставлення до фізичних вправ, але водночас виявлені основні причини, які заважають їм займатися рекреаційно-оздоровчою діяльністю. Серед них такі: не спроможність оплачувати заняття (30%), відсутність спеціальних знань (12%) та партнерів, тобто колег і друзів (22%).

Також нами були висвітлені об'єм та структурні елементи вільного часу жінок похилого віку. Виявлено, що жінки похилого віку проводять за комп'ютером чи телевізором 4 і більше годин – 37,4 % добового часу, 3-4 години – 34,1 %. Однак, прогулюються на свіжому повітрі 2-3 години протягом доби – 30,8 %, до 1 години – 39,6 % жінок даного віку.

Досить важливим у комфортному старінні виступає і задоволеність життям. Серед досліджуваних жінок похилого віку здебільшого мають низький та середній рівні задоволеності життям, лише невелика їх частка має високий рівень задоволеності життям. Основні фактори які покращують індекс задоволеності життя виступає послідовність досягнення цілей (високий рівень 8,8%) узгодженість між поставленими та досягненими цілями (високий рівень 8.8%)

Дослідження рівнів рухової активності засвідчує, що старші люди вкрай рідко займаються спеціально-організованою руховою активністю, більшість часу доби досліджувані затрачають на сидячий (29,2 %) та малий (16,6%) рівні рухової активності. Про те 12,5% часу респонденти затрачають на середній рівень рухової активності, це прогулянки, пересування пішки, праця в домашніх умовах, ранкова гігієнічна гімнастика та ін.

Позитивним, ми вважаємо є те що досліджувані достатньо часу затрачали на спеціально організовані заняття фізичними вправами, біг, плавання, рухливі та спортивні ігри та інші види ОРРА. Саме на високий рівень досліджувані затрачали 72,3 години, що становить 5,0 % добового часу. Звертає на себе увагу і той факт, що на середній рівень рухової активності, а це – прогулянки, пересування пішки, праця в домашніх умовах, ранкова гігієнічна гімнастика – затрачається 104,2 години протягом доби (7,2 % добового часу). На малий рівень рухової активності затрачається 372,3 години.

Висновки: За результатами анкетування метою оздоровчо-рекреаційної діяльності жінок похилого віку є активний відпочинок, розваги (9,4 %), спілкування з друзями (15,6 %), самовдосконалення, самовираження (3,1 %), щоб не відчувати самотності (3,9 %), цікаво та інтересно (5,5 %), отримання задоволення, позитивних емоцій (10,1 %). Аналіз добової рухової активності жінок похилого віку вказує на значну перевагу базового і сидячого рівня посеред інших видів діяльності. На базовий рівень затрачається 37,5 % добового часу, на сидячий рівень – 29,2 %, на малий – 16,6 %, на середній – 12,5 % та на високий 4,2 %. За методикою «Індекс життєвої задоволеності» більшість опитуваних (69,2 %) мають низький рівень задоволеності життям, середній рівень задоволеності життям визначено у 23,08 % респондентів та лише 7,7 % опитуваних мають високий рівень ІЗЖ.

Список використаної літератури:

1. Гакман А.В. Балацька Л.В., Лясота Т.І. (2016). Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму. *Вісник кам'янець-подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2016. С. 91-97.
2. Дудіцька С. (2019). Мотиви й різновиди рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019;31:45-9.
3. Дудіцька С.П. (2019). Вітчизняний та зарубіжний досвід використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у людей похилого віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019;3(111):56-61.

ІГРОВИЙ СТРЕТЧІНГ ЯК ФОРМА СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Дудко Михайло

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач
кафедри фізичного виховання

Київського національного економічного університету імені Вадима

Гетьмана

Хрипко Інна

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач
кафедри фізичного виховання

Київського національного економічного університету імені Вадима

Гетьмана

Вступ. Останнім часом все більше уваги в дошкільних освітніх установах приділяється здоров'язберігаючих технологій. Розробляються методичні посібники з вказівками не тільки для профільних фахівців (інструкторів фізичного виховання), але і для вихователів. Активно використовуються такі технології не тільки на заняттях в спортивному залі, а й в групах. Все це робиться для того, щоб зберегти і підтримувати в оптимальному стані найважливішу цінність людства – здоров'я [1, 4].

Неможливо існування в цьому світі без нашого тіла, воно є вираженням нашої душі. Коли душа і тіло знаходяться у взаємодії - розвивається гармонійна врівноважена особистість. Тіло і його процеси - фундамент особистості. Через тіло людини можна зрозуміти його особистість і сутність, через тіло можна будувати і розвивати цю сутність набагато сильніше, ніж ми думаємо [3].

Будь-яке гарне виховання в усі часи було нерозривно пов'язано з роботою над тілом. Здоровий, повноцінний людина представляється нам, енергійним, з гарною поставою, ходюю, умінням пластично рухатися, керувати своїм тілом. Все в людині пов'язано з роботою м'язів: і рух, і правильне дихання управляє ними. Чим активніше робота м'язів, тим інтенсивніше самовідновлення організму [2].

Однак, не секрет, що до дітей завжди потрібен особливий підхід, і змусити дитину займатися фізичними вправами дуже важко. Але це вкрай необхідно, оскільки зараз наші діти відчувають постійний дефіцит руху.

Статистика показує, що захворюваність з кожним роком зростає і «молодшає». Вже серед вихованців дитячих садів багато дітей страждають хронічними захворюваннями, мають патологічну поставу, порушення опорно-рухового апарату. В даний час з'явилося багато різних форм оздоровчо-рекреаційної роботи, що дозволяють організувати рухову активність дитини за допомогою мотиваційних інтересів. Нашу увагу привернула методика ігрового стретчингу [2].

Мета дослідження – обґрунтувати ігровий стретчинг як форму сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій для дітей дошкільного віку.

Для вирішення поставленої цілі були застосовані наступні **методи дослідження**: аналіз літературних джерел, порівняння, систематизація, інформації.

Результати. Розтяжка (стретчінг) – найважливіша частина тренування для людини будь-якого віку, в тому числі і для дитини. Тільки еластичні, добре розтягнуті м'язи дозволять йому легко рухатися, отримувати задоволення від занять фізичною культурою. Етимологічний корінь stretch означає – підтримувати м'яз в стані розтягування, протягом від 10 до 30 секунд.

Гра у розвитку дитини набуває з самого народження великого значення. Майже несвідомо граючи, малюк освоює форми і величини речей і предметів, їх розташування в просторі, розрізняє кольори і звуки, пізнає перші слова-сигнали і, вступаючи в контакт з навколишнім світом, реагує, координує руху, спостерігає і запам'ятовує, поповнюючи свій кругозір. В іграх у дітей синхронно функціонують три складові: підсвідомість, розум, фантазія. Вони беруть участь в осмисленні і відображенні світу постійно. Завдяки іграм, діти навчаються довіряти самим собі і оточуючим людям, розпізнаючи, що слід прийняти, а що відкинути в цьому світі. Головне призначення ігор – це розвиток дитини, корекція того, що в ньому закладено і виявлено, і що виводить його на творчий шлях.

Ігровий стретчінг рекомендовано виконувати лише 5-6 хвилин на кожному занятті рухової активності дошкільника, тому що більш тривалі статичні навантаження можуть бути не цікавими [3].

Стретчінг розкріпає дітей, роблячи їх відкритими і життєрадісними. Під час цих занять діти отримують емоційну розрядку, фізичне задоволення, що в свою чергу залучає дітей до процесу систематичних занять фізичними вправами.

В цілому, варто виділити наступні позитивні риси такого процесу оздоровчо-рекреаційної діяльності роботи як ігровий стретчінг:

- статичне розтягування, значно покращує гнучкість;
- поліпшується рухливість суглобів;
- розтягуючи м'язи, покращується гнучкість та спритність;
- знімає м'язову напругу;
- під час занять статичним розтягуванням відбувається гармонійний та природний розвиток і зміцнення систем і функцій організму;
- сприяє кращій координації рухів, підвищує здатність рухатися;
- поліпшується пластичність;
- з'являється артистизм;
- покращує самопочуття і піднімає настрій;
- зміцнюються м'язи спини, тим самим з'являється гарна постава.

Висновки. Таким чином, можна підсумувати, що ігровий стретчінг – це вид технології збереження і стимулювання здоров'я, формує стійку мотивацію всіх учасників педагогічного процесу на здоровий спосіб життя. Технологія ігрового стретчінга найбільш оптимальна в роботі з дошкільнятами, включає в себе наслідувальні дії і образи, вправи на розвиток всіх груп м'язів,

релаксацію, що сприяє емоційній рівновазі, посидючості, концентрації уваги дошкільнят.

Список використаних джерел:

1. Moskalenko N.V., Poliakova A.V., Sidorchuk T.V. (2018). Construction of rational regimes in motor activity of children aged 3-4 years in pre-school educational institutions of various types. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2018. №5. С. 265-271.
2. Moskalenko, N., Polyakova, A., & Mykytchuk, O. (2018). Methodological Bases of the Motor Activity Organisation among Preschoolers Depending on the Physical State Level. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*, (2(46), 28-34. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-02-28-34>
3. Moskalenko N.V., Savchenko V.G., Polyakova A.V., Mikitchik O.S., Mitova O.O., Griukova V.V., Mytsak A.V. (2020). Physical condition of pupils of pre-school educational establishments of different types. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2020. №2. P. 77-84. DOI <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0205>
4. Pasichnyk V., Pityn, M. Melnyk, V., Karatnyk I., Hakman, A., Galan Y. (2018). Prerequisites for the physical development of preschool children for the realization of the tasks of physical education. *Physical Activity Review*. 2018. № 6. P. 117– 126.
5. Гакман А., Ужвенко В. (2018). Роль рекреаційно-оздоровчої діяльності в структурі сімейного дозвілля дошкільнят. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2018. №30. P. 64-69.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПЛАТЕСОМ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК ПІСЛЯ НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ

Єракова Любов,

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

Національного університету фізичного виховання і спорту України

Вступ. Повноцінне життя для багатьох жінок тісно пов'язане із виконанням функції материнства, шляхом до цього є переважно вагітність та пологи, що обумовлює певні зміни у стані здоров'я та способі життя.

Використання в способі життя адекватних засобів оздоровчого фітнесу в цей період розглядається сьогодні як найбільш економічно вигідний, ефективний та що найважливіше безпечний засіб профілактики надлишкової маси тіла, порушень постави та больових відчуттів у спині, зміцнення

фізичного здоров'я та нормалізацію психоемоційного жінок після народження дитини.

Основна ідея засновника цієї системи лікаря Джозефа Пілатеса полягає у свідомому та безпечному виконанні всіх рухів та обережному ставленню до власного опорно-рухового апарату. Зараз навіть існує думка, що методика Пілатесу може розглядатися, як один з напрямків «функціонального тренінгу», тобто вправи створені для ефективного виконання своїх соціальних функцій, у тому числі й материнства.

Сучасні науковці приділили достатньо уваги визначенню ефективності програм пілатесу у корекції показників фізичного та емоційного стану жінок зрілого віку [1, 2]. В той час потенціал принципів, підходів до використання вправ за методикою Пілатесу для жінок після народження дитини є не розкритим з наукової точки зору.

Мета дослідження - визначити ефективність використання засобів пілатесу для жінок першого періоду зрілого віку після народження дитини з метою покращення показників фізичного та психоемоційного стану.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури; педагогічні методи; антропометричні методи; соціологічні методи (анкетування); методи оцінки психоемоційного стану; методи математичної статистики.

Результати. Нами було проведено анкетування, в якому взяло участь 30 жінок, які нещодавно стали матусями та планують займатися пілатесом, більшість (11 осіб) – 36,67% приходять на заняття для корекції постави – нормалізацію маси тіла (9 осіб) – 30% та поліпшення психоемоційного стану (5 осіб) – 16,67%.

За результатами констатувального експерименту нами було розроблено фітнес-програму з пілатесу для жінок, які нещодавно народили дитину та планують займатися руховою активністю для відновлення після вагітності та пологів (12 жінок), які не мали протипоказань до занять, проте мали відповідні умови та стійку мотивацію та зацікавленість в довготривалому результаті. Програма включала заняття тричі на тиждень засобами пілатесу, куди входили вправи на розтягування, зміцнення всіх м'язових груп, дихальні вправи. Тривалість заняття складала 45 хв, два рази із фітнес-тренером у міні-групі, один раз самостійно в домашніх умовах. Жінки дуже комплексували від недоліків власної фігури, тому один раз на тиждень на занятті ми використовували методичний прийом – виключення зорового аналізатору (на очі одягалась пов'язка для сну), що з одного боку покращувало емоційний стан, жінка не звертала увагу на інших не бачила себе у дзеркалі та з іншого допомагало у дотриманні принципів пілатесу, тобто самостійний вибір інтенсивності у кожній вправі.

В результаті інтеграції засобів пілатесу у спосіб життя жінок після народження дитини було зафіксовано достовірні зміни у психоемоційному стані – підвищення активності, самопочуття та настрою у діапазоні 5,9-6,2

бали у середньому. До наступного вимірювання, тобто за 12 місяців після початку занять ці показники стабілізувалися.

Результати дослідження за методикою «Щастя» Е. Дінера представлені для кожної жінки окремо, тому що ці дані були занадто різні, в 2-ох жінок спостерігались навіть ознаки післяпологової депресії. Більшість жінок 58% відносилось до задоволених своїм життям після 12 місяців занять; 17% не турбує питання про задоволення життям; 25% трохи незадоволені своїм життям. Жодної жінки, які повністю незадоволені своїм життям не було на відміну від початку дослідження (17%), при цьому 42% жінок вважає покращення якості життя саме за результатами позбавлення больового синдрому у спині.

Аналізуючи середні показники маси тіла, спостерігаємо позитивну динаміку протягом всього експерименту, так середнє значення ваги знизилось від 70,43 кг до 61,25 кг у середньому на 15%. На наш погляд, це досить визначні та обґрунтовані результати на фоні особливостей гормонального стану та способу життя жінок після народження дитини, надлишкова вага зменшувалась поступово та фізіологічно, що у більшості випадків гарантує її стабілізацію. В кінці експерименту ІМТ склав 21,71 гр/м². Аналогічна динаміка спостерігалася в охватних розмірах.

З метою комплексної оцінки оздоровчого впливу ми провели тестування сили м'язів живота та гнучкості після шості та дванадцяти місяців занять. В середині експерименту, більшість жінок демонструвало результат відповідний оцінці «2» - 50% жінок та «3» - 33%, середнє значення складало 6,35±2,67 після року занять зафіксована позитивна динаміка, середні оцінки вже були «3» та «4», 8% (одна жінка) показала результат відповідний оцінці «5». За 6 місяців занять результат у тесті на силу м'язів живота достовірно збільшився, всі 100% жінок покращили результат в кількості разів, що в середньому склало 43,76±1,62 рази, що у більшості відповідає оцінці «4» - у 67% жінок.

Висновок. Використання науково підхід, широкий вибір засобів та методів пілатесу, гнучка регламентація навантаження, різноманітність вихідних положень тіла та варіацій дозволили забезпечувати вирішення завдань відновлення організму жінок після народження дитини.

Список використаних джерел:

1. Єракова Л., Томіліна Ю. (2017). Програмування фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом для жінок першого періоду зрілого віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 3, 66-71. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2017.3.66-71>

2. Синиця Т. О. (2018). Ментальний фітнес як один із сучасних напрямів оздоровчої фізичної культури. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення, 227-233. <http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/167250>.

ОЦІНКА СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ, З ЕКТОМОРФНИМ ТІЛОБУДОВИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ

Єременко Наталія,

кандидат науки з фізичного виховання та спорту України, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

Національного університету фізичного виховання та спорту України

Кононенко Олександра,

студентка 4 курсу, факультету здоров'я, фізичного виховання та туризму

Національного університету фізичного виховання та спорту України

Вступ. Заняття силовим фітнесом є актуальним для кожного з типів тілобудови, а також для кожної вікової групи. [2; 4]. Отже, тренування силовим фітнесом є кращим засобом формування тіла, збільшується міцність кісток і зв'язок, товщина хрящів і число капілярів в м'язах, покращується здоров'я і фізична підготовленість, зменшується стрес і напруження у повсякденному житті, дисциплінує і підсилює мотивацію, яка переноситься на всі інші сфери життя, допомагає контролювати вагу і знижувати відсоток жиру; збільшує тривалість життя [1;3;4].

Мета. Оцінити силові здібності юнаків 15-17 років, з ектоморфним типом тілобудови, які займаються силовим фітнесом.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз науково-методичних літературних джерел; педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати. Тестування силових якостей здійснюється або у вправах статичного характеру, або в таких загально розвиваючих вправах, де виконується локальна або регіональна м'язова робота.

Комплекс проведених тестів для визначення силових здібностей юнаків 15-17 років, з ектоморфним типом тілобудови:

1) Стрибок у довжину з місця. Виконується стрибок на розміченій гумовій доріжці або на майданчику. Вихідне положення – напівприсід, ступні паралельно, руки назад. Реєструвався кращий результат. Норма (см): ≤ 240 — 5 балів, 239-220 — 4 бали, 219-200 — 3 бали, 199-180 — 2 бали, 179-160 — 1 бал.

2) Кистьова динамометрія. Вимірювалася кистьова динамометрія ручним динамометром на 90 і 120 кг. Вихідне положення — стоячи, рука пряма з динамометром відведена в бік. Під час вимірювання як динамометр, так і кисть руки не повинні торкатися тіла. Забороняється робити різні рухи, сходити з місця, згинати і розгинати руку. Виконувалося по дві спроби: спочатку правою, а потім лівою рукою. Реєстрували кращі результати. Розраховується індекс відносної сили:

$$IS = \frac{\text{кращий результат}}{m(\text{кг}) \times 100\%}$$

норма: 65-80%.

3) Піднімання тулуба з положення лежачи . Виконання тесту: вихідне положення — лежачи на спині, руки під головою, ноги зігнуті, лікті торкаються підлоги. Робиться сід зігнувшись з нахилом вперед, руки вперед (руками торкнутися носків ніг, ноги разом, коліна не згинати). При поверненні у вихідне положення лікті мають торкатися підлоги. Оцінка: кількість нахилів вперед за 1 хвилину. Норма: ≤ 51 — 5 балів, 50-45 — 4 бали, 44-39 — 3 бали, 38-33 — 2 бали, 32-27 — 1 бал.

4) Підтягування на перекладині. Виконувалося хватом зверху (долонями вперед). Згинаючи руки юнак підтягується до рівня, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім повністю випрямляє руки, опускаючись у вис (положення вису фіксується не менше однієї секунди). Вправа повторюється стільки разів, скільки в юнака вистачить сил. Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань. Дозволяється згинання та розведення ніг і відхилення тіла від нерухомого положення. Забороняється виконання хльостких рухів ногами. Норма: ≤ 12 — 5 балів, 11-10 — 4 бали, 9-8 — 3 бали, 7-6 — 2 бали, 5-4 — 1 бал.

Усі тести, крім кистьової динамометрії, вимірювалися у балах (від 1 до 5).

У проведених тестах для визначення силових здібностей після занять силовим фітнесом відбулися такі зміни: стрибок у довжину та піднімання тулуба з положення лежачи отримали 5 балів, підтягування на перекладині з 2 балів збільшилося до 4 балів, а також кистьова динамометрія збільшилася до 73,4% (+6,2%).

Висновки. Враховуючи вище зазначене нами, ми побачити на скільки заняття силовим фітнесом мають позитивний вплив на розвиток силових здібностей юнаків 15-17 років, з екоморфним типом тілобудови.

Список використаних джерел:

1. Єременко, Н. П. Функціональний тренінг, як вид рухової активності. *Modern Scientific Challenges and Trends : a collection of scientific works of the international scientific conference*. Warsaw, 2019. Issue 9(20). С. 158-162. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2660>

2. Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів у процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Вип. 7(26). Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. С. 57-63. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1766>

3. Ковальова Н. В. Розробка оздоровчо-рекреаційної програми для старшокласників. Волинського національного університету імені Лесі Українки. *Фізичне виховання і спорт* : журнал уклад. А. В. Цьось, В. П. Романюк. 2012; №6 С. 37 – 42.

4. Пальчук, М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. МОНУ, НУФВСУ. – Київ, 2013. – 236 с.

5. Imas, Y., Dutchak, M., Andrieieva, O. & Kensytska, I. Assessment of the level of formation of values of healthy lifestyle of students, *Slobozans`kij naukovo-sportivnij visnik*.2019; No. 1(69): 5-11, doi:10.15391/snsv.2019-1.001

ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ЯК СУЧАСНОЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ

Зайцева Юлія,

студентка 6 курсу факультету фізичної культури, спорту і здоров'я
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г.Сковороди»

Вступ. Дихальна гімнастика - науково обґрунтований лікувально-відновлювальний метод, доступний і ефективний засіб укріплення здоров'я людини. За її допомогою можна так натренувати дихальну систему, що стане можливим відчувати власне дихання більше, ніж будь-яку іншу фізіологічну функцію. За диханням можна спостерігати, контролювати, свідомо ним управляти. Від того, як людина дихає, наскільки раціонально працює дихальний апарат, залежить її здоров'я і працездатність.

Актуальність дослідження полягає у встановленні оздоровчо-рекреаційного ефекту у ході застосування дихальної гімнастики і висвітлення його в теорії.

Мета дослідження полягає в висвітленні значення дихальної гімнастики як сучасної рекреаційної-технології в умовах сьогодення.

Методи дослідження. У ході дослідження було застосовано методи комплексного аналізу джерел та літератури з досліджуваного питання, описовий метод, а також методи порівняння та дедукції стосовно обробки досліджуваних даних.

Результати дослідження. Дихальні вправи - це зміни дихальних рухів, за допомогою яких людина управляє параметрами акту зовнішнього дихання. При цьому змінюються глибина і частота дихання, їх співвідношення. Окремі фази дихального циклу можуть подовжуватись або скорочуватись. Можуть змінюватись дихальні потоки, їх швидкість. Можливо дихати тільки носом або ротом, затримувати дихання [3, с. 96].

Дослідження багатьох вчених свідчать про те, що правильне дихання відіграє важливу роль для здоров'я школярів. Дихальна гімнастика допомагає при лікуванні та профілактиці різних захворювань, сприяючи підвищенню резервних можливостей організму, поліпшенню обміну речовин і роботи внутрішніх органів.

Кожна людина може, а фахівці свідчать, що і повинна, контролювати і виправляти своє дихання, тренувати і зміцнювати дихальну мускулатуру. Але для цього необхідно мати чітке уявлення про правильне дихання, щоб своєчасно помітити можливі його порушення і вжити запобіжних заходів у вигляді певних методик.

Наукові дослідження і повсякденне життя переконливо свідчать, що за допомогою спеціально підібраних дихальних вправ школярі можуть суттєво збільшити життєздатність власного організму, швидко й адекватно пристосовуватись до негативних факторів зовнішнього середовища. Правильне дихання стимулює механізми саморегуляції, завдяки яким можна стабілізувати роботу органів і систем організму на оптимальному для його функціонального стану рівні [2, с. 124].

На основі сучасних досягнень педагогіки, фізіології, теорії і методики фізичного виховання й інших наук стало можливим свідоме управління функціями організму, підвищення резервів здоров'я.

На думку деяких дослідників, дихальні вправи специфічні для різних видів рухової діяльності, але всі вони передбачають: розвиток сили дихальних м'язів, збільшення життєвої ємності легень, підвищення здатності до максимальної вентиляції легень і розвинення витривалості дихальних м'язів.

Доведено, що в результаті застосування спеціальних дихальних вправ збільшується резервний обсяг вдиху і резервний обсяг видиху, життєва ємність легень, сила і потужність вдиху і видиху, максимальна вентиляція легень, коефіцієнт використання кисню; спостерігається позитивна реакція серцево-судинної системи на систематичне використання дихальних вправ; знижуються величини систолічного об'єму, покращується регуляція серцевого ритму; узгоджується функція серцево-судинної і дихальної системи, збільшується їх ефективність, спостерігається більш швидке відновлення після фізичних навантажень; підвищується фізична працездатність.

Ефективність дихальних вправ дозволяє використовувати їх як засоби для здорових людей, як оптимізуючі впливи у хворих, як спеціалізовані корегуючі впливи при захворюваннях дихальної системи [1, с. 33].

Висновки. Таким чином, існує багато методик дихальної гімнастики, але всі вони засновані на різних поєднаннях основних видів дихання - верхньому, середньому та нижньому. Іноді використовується поняття повного дихання, при якому працюють всі частини дихального апарату. Подих і видих на повні груди, дихання через ніс або рот - основні елементи будь-якої дихальної гімнастики. Найкраще практикувати дихальну терапію в такий спосіб: по-перше, точно виконувати всі інструкції й, по-друге, розділити практичні заняття на невеликі відрізки і опановувати їх поступово.

Список використаних джерел:

1. Карпюк І.Ю. (2005). Дихальна гімнастика у програмі фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення. *[Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту](#)*. № 11. С. 33–40.
2. Коробейніков Н.К. (1993). Фізичне виховання. М.: Вища школа. 384 с.
3. Матвеев Л.П. (2008). Основи загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів. Київ: Олімпійська література. 238 с.

ВИКОРИСТАННЯ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ДОНЕЦЬКОГО ЮРИДИЧНОГО ІНСТИТУТУ МВС УКРАЇНИ

Зубченко Людмила

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки

Донецького юридичного інституту МВС України

Вступ. Студентська молодь в даний час поставлена в достатньо жорсткі умови. Зросли вимоги навчальної програми, змінюються умови життя, побуту, діяльності. Однією з щонайгостріших проблем вищої школи є зниження показників здоров'я у студентів, які явно відстають від світових стандартів, погіршуючись від першого до випускного курсу. Причину зростання захворюваності серед молоді можна пояснити постійним збільшенням дефіциту рухової активності впродовж всього періоду навчання, що негативно позначається на фізичному розвитку, функціональній підготовленості і здоров'ї [2, с.5]. Тому останнім часом система фізичного виховання щораз поповнюється новими ефективними засобами, які створюють можливість, навіть, за відсутності бажаної спортивно-матеріальної бази, використати їх для оздоровлення.

За останні роки стала особливо помітною поява інтересу до занять різними видами спорту і рухової активності для відпочинку і відновлення сил. Серед цих оздоровчих тренувань особливе місце зайняла футбол-аеробіка. Систематичні заняття цим новим видом рухової активності не тільки дозволяють підвищити рівень м'язової тренованості, а й покращити стан серцево-судинної й дихальної систем та отримати велике задоволення від занять.

Формування здорового способу життя, зміцнення та збереження здоров'я засобами фізичної культури розглядались у працях Л. Волкова, О.Дубогай, М. Зубалій, І. Петренко, Н. Хоменко та ін. Педагогічні умови формування здорового способу життя учнів та студентів широко висвітлені в дослідженнях В.Бабіча, Ю.Драгнева, Г.Кривошеєвої та ін. Різним аспектам удосконалення системи фізичного виховання учнівської та студентської молоді присвячені роботи М.Зубалія, Т.Круцевич, Н.Москаленко, О.Отравенко, В.Селуянова, Б. Шияна.

Про використання засобів футбол-аеробіки та її вплив на організм людини йдеться в багатьох роботах: Г. Безверхної; О. Бубели; О. Ваніної; С.Синиці; Н.Фалькової; Л. Шестерової.

Одне з найважливіших завдань, які стоять перед вищою освітою – створення системи навчання та виховання, яка б забезпечила майбутнім фахівцям разом із практичною й теоретичною підготовкою за фахом міцне здоров'я та високу працездатність.

Метою даної статті є ознайомлення з новим напрямком фізкультурно-оздоровчої діяльності – футбол-аеробікою, елементи якої включено в процес

фізичного виховання студентів, а також розкриття основних умов її використання на заняттях з фізичного виховання.

Методи дослідження. Використовували такі методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури з визначеної теми; педагогічне спостереження.

Результати. У процесі занять з фізичного виховання із студентами в Донецькому юридичному інституті МВС України (ДЮІ) поряд із традиційними волейболом, баскетболом, футболом, легкою атлетикою, де вони оволодівають основними технічними елементами та тактичними діями, для успішного виступу на змаганнях із цих дисциплін, у програму поступово вводяться нові нетрадиційні засоби. Ці засоби дозволяють розвивати фізичні якості, проявляти максимальні фізичні кондиції при здачі нормативів фізичної підготовленості, слугують цікавими вправами для підготовки організму до вирішення основних завдань на занятті, а також коригують тілобудову. Тому, викладачами кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки було використано елементи футбол-аеробіки як одного з нових напрямків фізкультурно-оздоровчої діяльності [1, с.245].

Фітбол аеробіка – це один з напрямків аеробіки, де в якості основного снаряда для виконання вправ виступають еластичні м'ячі різної величини. Вона належить до сучасних інноваційних оздоровчих технологій, що спрямовані на оздоровлення та гармонійний фізичний розвиток людини. Основний інструмент футбол-аеробіки - великий і легкий пружний м'яч, ще званий фітболом. Він є багатофункціональним, може використовуватися в комплексах вправ як предмет, опора або снаряд. М'ячі мають розмір від 50 до 85 см і здатні витримувати вагу до 300 кг. Розмір фітболу підбирається виходячи з росту тих, хто займається, чим вище зростання - тим більше діаметр м'яча [2].

Як і у випадку з іншими видами аеробіки, в заняття фітбол-аеробікою включені різноманітні вправи: силові - для розвитку сили м'язів, динамічні – для розвитку координації і підвищення загальної витривалості організму, а також вправи на розтяжку і розслаблення м'язів [3, с.79].

Структура заняття складалася з таких етапів:

- 1) *Підготовча частина* (проводилася без м'ячів, використовуючи різні види ходьби, бігу, музично-ритмічних рухів, які сприяють розігріву організму дитини та створюють позитивний емоційний настрій; заплановані такі види вправ: загальнорозвиваючі вправи (ходьба, біг, повороти, нахили); загальнорозвиваючі вправи з фітболом; загальнорозвиваючі вправи сидячи на м'ячі без предметів і з предметами (стрічками, скакалками); вправи на поєднання рухів з музикою (ритміка); основи хореографії (позиції рук, ніг і ін.); танцювальні кроки; базові кроки фітбол-аеробіки;
- 2) *Основна частина* (включала в себе комплекс загально розвиваючих вправ на футболах). У основній частині фізичне навантаження чергувалося з відпочинком та розслабленням. Обов'язково містилися вправи, які виконували студенти з різних вихідних положень (зокрема, лежачи на фітболі на грудях,

на спині). Такі вправи сприяють корекції постави, тренують силу та витривалість м'язів. Основна частина включала в себе такі засоби: навчання основним вихідним положенням з фітболами; вправи на формування правильної постави; укріплення м'язів рук і плечового поясу; укріплення м'язів черевного пресу; укріплення м'язів спини і тазу; укріплення м'язів ніг; розвиток координації рухів; вправи на збереження рівноваги; профілактика різних захворювань опорно-рухового апарату, внутрішніх органів.

3) *Заклучна частина* містила вправи на розслаблення: дихальні вправи; вправи, що сприяють підвищенню емоційного стану студентської молоді.

Першочерговим фактором було зацікавити і хлопців, і дівчат до виконання вправ на занятті. По-друге, в процесі занять викладачі намагалися знизити стрес, який отримують студенти в процесі навчання [1, с.246]. По-третє, для занять фітбол-аеробікою не потрібно ніяких дорогих пристосувань. З усієї екіпіровки на занятті потрібно лише спортивна форма з легкої натуральної тканини (бажано футболка і шорти), хороші кросівки, гнучкі, з підшовою, яка не ковзає та сам фітбол (пружний м'яч).

Висновки. Включення у програму занять з фізичного виховання студентів фітбол-аеробіки, підвищило їх ефективність, дало змогу зацікавити і юнаків, і дівчат до спільної рухової діяльності, регулярних занять фізичними вправами, а також підвищило інтерес до самостійних занять. Студенти стали цікавитися, де можна займатися додатково цим видом фізичних вправ, шукали в інтернет мережі ролики та намагалися займатися вдома самостійно.

Список використаних джерел:

1. Серета І.О. (2016). Педагогічні умови використання тай-бо аеробіки в процесі фізичного виховання студентів факультету іноземних мов тернопільського національного педагогічного університету ім.В.Гнатюка. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка і соціальна робота*, Ужгород,. Випуск 1 (38). С. 245-247.

2. Сазанова І.О., Е.Ю.Дорошенко, А.М.Гурєєва. (2017) Фітбол – засіб вдосконалення фізичних якостей студенток медичних ВНЗ. навч.-метод. посіб. Запоріжжя. ЗДМУ,. 80 с.

3. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. (2010). Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава: ПНПУ, С.71-80.

ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Кириченко Вікторія,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

Національного університету фізичного виховання та спорту України

Кавалерова Ксенія,

студентка магістратури другого року навчання

Вступ. Останнім часом в Україні виявлено тенденцію щодо погіршення стану здоров'я у дітей шкільного віку. Кількість здорових дітей вимірюється лише п'ятою частиною від загального числа, третина дітей мають відхилення у фізичному та психічному розвитку, смертність вдвічі перевищує народжуваність [1]. Враховуючи ці дані, постає потреба в покращенні організації рухової активності дітей задля формування та збереження їхнього здоров'я.

Проблема рухової активності в наш час набула особливої актуальності, оскільки діти ведуть малорухливий спосіб життя: просиджують довгий час біля телевізорів і комп'ютерів, менший відсоток грає в рухливі та спортивні ігри з однолітками, тощо [1]. Все це сприяє зниженню їх рухової активності і, як наслідок, призводить до виникнення проблем зі здоров'ям: діти часто хворіють застудними та хронічними захворюваннями, період одужання затягується на довгий час, оскільки імунітет слабкий; виникають порушення постави; проблеми з зором; розлади нервової системи; показники фізичного стану не відповідають нормам. У дітей спостерігається підвищена збудливість або млявість, перевтома, порушення сну, все це призводить до зниження працездатності. Тому, перед суспільством в цілому постає важливе та складне завдання – пошук шляхів збереження та зміцнення здоров'я дітей [1].

Але для того, щоб оптимізувати рівень рухової активності молодших школярів та привести його у відповідність нормам, необхідно в першу чергу розуміння та активна участь батьків у цьому процесі. Для вивчення доцільності впровадження в процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку рекреаційно-оздоровчих програм на основі засобів анімаційної діяльності було проведено анкетування на вибірці 35 батьків дітей 1-6 класів.

Мета - визначити пріоритетні напрямки впровадження рекреаційно-оздоровчих занять для дітей молодшого шкільного віку з урахуванням результатів анкетування.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури), методи усного збору інформації (анкетування), методи математичної статистики.

Результати. Один із пріоритетних напрямів сучасного фізичного виховання – турбота про збереження та примноження здоров'я дітей. Одна з основних причин погіршення фізичного стану сучасних школярів – проблема зниження питомої ваги рухової активності в процесі життєдіяльності дітей.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що існує об'єктивна потреба впровадження в процес фізичного виховання молодших школярів нових оздоровчих програм і підтверджує актуальність підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого туризму у формі позакласних занять, тим самим обумовлюючи напрям дослідження з цієї проблеми. Для вивчення доцільності впровадження в

процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку рекреаційно-оздоровчої програм на основі засобів анімаційної діяльності було проведено анкетування на вибірці 35 батьків дітей 1-6 класів [2].

Анкетування засвідчило, що більшість із них (80%) вважають найбільш оптимальним для своєї дитини заняття у спортивній секції та рекреаційні заняття оздоровчої спрямованості (20%). Батьки відзначають позитивний вплив занять на фізичний стан (45,7%), проведення вільного часу з користю на протидію пасивним заняттям (45,7%) та вважають заняття профілактикою порушень постави та зайвої маси тіла (8,6%). Для підвищення якості та оптимізації фізичного розвитку дітей найбільший відсоток батьків пропонують проводити з дітьми рухливі ігри та забави (48,6 %), вправи з елементами ритміки та гімнастики (20%), з елементами єдиноборств (20%) та циклічні види навантажень (11,4%).

У результаті аналізу щоденного рівня рухової активності молодших школярів ми отримали наступний розподіл відповідей респондентів: високому рівню інтенсивності припадає 57,1% відповідей, середньому 37,1% та помірному рівню інтенсивності відповідає 5,7%. З врахуванням вихідного та навчального дня без уроку фізичної культури, в більшості дітей кратність занять на тиждень становить 3-4 заняття (65,7%), 2-3 заняття (28,6%) і 4-6 занять (5,7%).

Базуючись на отриманих результатах анкетування та аналізу провідних літературних джерел, ми плануємо реалізувати наступні етапи у впровадженні програми анімаційної спрямованості:

- оцінити вихідний рівень фізичного стану дітей та підібрати найбільш оптимальні форми, засоби та методи його оптимізації;
- впровадити розроблену програму з обраним контингентом дослідження (діти молодших класів);
- на завершальному етапі ми плануємо підтвердити очікувані результати, а саме зафіксувати приріст у вимірюваних показниках [2,3].

Висновки. Аналіз наукової літератури та джерел довели доцільність впровадження в процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку рекреаційно-оздоровчої програм на основі засобів анімаційної діяльності. Проте анкетування показує, що найбільший відсоток батьків надають перевагу заняттям дітей у спортивній секції та лише двадцять відсотків рекреаційним заняттям оздоровчої спрямованості.

Проведене дослідження створює підґрунтя для подальших наукових розробок, пов'язаних з використанням рекреаційно-оздоровчих програм анімаційної спрямованості та їх результатам на розвиток та здоров'я дітей молодшого шкільного віку і людей інших вікових категорій, що і визначає перспективу наших подальших досліджень.

Список використаних джерел:

1. Кириченко, В., Садовський, О., & Хуртенко, О. (2020). Вплив занять дитячим фітнесом на показники фізичного стану дівчаток 7-8

років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*, (28), 28-34.

2. Ковальова, Н.В. (2013). Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання.

3. Пасічняк, Л. & Дутчак, М. (2016). Теоретичне обґрунтування технології проектування та реалізації програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення (на матеріалі міських парків). *Молодіжний науковий вісник*, (21), 68-76.

ДОСЛІДЖЕННЯ РІЗНОВИДІВ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Киселиця Оксана,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Богданюк Василь,

студент коледжу

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. Сьогодні однією з важливих причин передчасного старіння і порушення нормального функціонування діяльності організму є недостатня рухова активність, а малорухливий спосіб життя призводить до зміни стану серцево-судинної системи, яка в похилому віці виявляється однією з найслабших ланок організму. Недостатня рухова активність (гіпокінезія) певною мірою обумовлена сучасним способом життя, комп'ютеризацією та автоматизацією виробництва, у зв'язку з чим виникає необхідність пошуку найбільш раціональних фізіологічних методів боротьби з недоліком рухової активності. Доведено, що саме фізична культура компенсує недостатню рухову активність, а це особливо важливо у старому та похилому віці, коли за рахунок звичайного старіння обмежуються рухові можливості людини.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та узагальнення впливу занять оздоровчою фізичною культурою на організм дорослих людей.

Методи дослідження: аналіз наукової та навчально-методичної літератури, порівняння, систематизації, спостереження, узагальнення багаторічного досвіду систематичних спостережень спеціалістів даного профілю за людьми старшого та похилого віку, які займаються фізкультурою.

Результати дослідження. Вивчення факторів, які впливають на здоров'я людини, свідчать, що 50% складають фактори, які характеризують спосіб життя людини, 20% – гігієнічні, 20% – спадковість і тільки 10% залежить від стану медицини [2]. Відповідно спосіб життя займає провідне місце в детермінації здоров'я і, змінюючи спосіб життя, людина сама може впливати на своє здоров'я [1, с. 12]. Встановлено, що здоровий спосіб життя

робить життя якісно кращим, збільшує його тривалість.

Тривале зниження рухової активності призводить до виражених і стійких порушень, які поступово стають не зворотними і викликають найбільш розповсюджені в наш час хвороби, так звані «хвороби цивілізації»: гіпертонічну хворобу, атеросклероз, ішемічну хворобу серця, судинні захворювання, порушення постави з ураженням кістково-м'язового апарату; сприяють розвитку інфаркту міокарда. У той же час фізичні вправи, регулярні заняття фізкультурою і спортом здійснюють позитивний ефект, який проявляється, перш за все, в економізації і стимуляції функцій організму.

У літературі останніх років широко обговорюється питання про рівні рухової активності, необхідних для нормальної життєдіяльності в різні вікові періоди [3, с. 14]. У відношенні норми рухової активності дорослих людей існує декілька думок. Відповідно, за однією з точок зору, доросла людина повинна щоденно витратити над основного обміну на м'язову роботу 1200-1300 Ккал, що забезпечує нормальне функціонування організму, необхідну працездатність, попереджує від детренованості. За думкою прихильників цього положення, якщо фізична активність менша норми, виникає своєрідний «дефіцит» м'язової діяльності, який необхідно компенсувати за рахунок включення спеціально організованих занять фізичними вправами.

Фізична активність, заняття фізкультурою, спортом у старшому і похилому віці позитивно впливають на організм, на самопочуття, дають можливість позбутися окремих недуг, молодше виглядати, підвищити власну працездатність і, зрештою, «відтермінувати» старість і безпомічність.

Важливе значення для людини будь-якого віку має ведення здорового способу життя. Провідне місце для здоров'я в подальшому житті має відмова від шкідливих звичок (паління, вживання наркотиків, алкоголю).

Серед складових чинників фізичної культури для людей старшого та похилого віку є ранкова гімнастика, адже в старшому, похилому віці можна і навіть потрібно займатися різноманітними видами фізичної активності, і в першу чергу слід робити зарядку; пішохідні прогулянки – найбільш сприятливий, звичайний і доступний вид фізичної активності. Темпи ходьби відбираються індивідуально, залежно від самопочуття і фізичних можливостей кожної людини; оздоровчий біг – ранкова пробіжка, щоденний лікувальний біг; заняття фізичною культурою у групах здоров'я, які об'єднуючи людей похилого віку, сприяють поліпшенню їх психічного стану; методика загартування – комплексна система оздоровчих дій, спрямованих на досягнення стійкості організму до шкідливих для здоров'я метеорологічних та інших факторів; раціональне харчування – правильно організоване і своєчасне насичення організму добре приготовленою їжею, яка містить оптимальну кількість різних елементів необхідних для його розвитку і функціонування.

Висновки. Аналіз та узагальнення педагогічної та методичної літератури свідчить про те, що дотримання здорового способу життя, рухова фізична активність, заняття фізичною культурою і спортом у дорослому, а особливо у старшому і похилому віці має досить позитивний вплив на організм

людини в цілому, так і на окремі його частини, тобто спостерігається покращення систем організму в даних людей (серцево-судинної, дихальної, травної, нервової), коригується тривалість і якість життя.

На основі багаторічних спостережень, а також багатьох досліджень вчених було встановлено і підтверджено, що заняття оздоровчою фізичною культурою, спортом, ведення здорового способу життя людьми старшого і похилого віку сприятиме підвищенню працездатності, покращенню рухливості, уповільненню процесів старіння, позбавленню вікових фізіологічних недуг.

Список використаних джерел:

1. Іващенко Л. Я., Круцевич Т. Ю. (1994). Методика фізкультурно-оздоровчих занять. Київ: УГУФВС, 126.
2. Липець М. М., Андрієнко Г. М. (2003). Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів, 132.
3. Овчиннікова Н.А., Несторова Т.В. (2008). Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості: Метод. рекомендації. Київ: Олімпійська література, 24.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З АКВААЕРОБІКИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ

Корнєєва Вікторія,

студентка факультету фізичної культури та здоров'я людини
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Зендик Олена,

старший викладач кафедри фізичної реабілітації,
ерготерапії та домедичної допомоги

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. У сучасному світі найголовнішими проблемами, що впливають на здоров'я людини є малорухливий спосіб життя та стреси. Не менш важливими проблемами є захворювання і травми, що заважають займатися багатьма фізичними вправами. Тому дуже важливим є індивідуальний підхід до вибору рухової активності. У такому випадку багато людей обирають сучасні напрями оздоровчої фізичної культури, які допомагають покращити фізичний стан, зовнішній вигляд, а також фізичне здоров'я.

Мета. Охарактеризувати особливості проведення занять з аквафітнесу та їх вплив на здоров'я жінок похилого віку.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз, метод спостереження, інтерв'ювання, порівняння та узагальнення даних літературних джерел та інтернет-ресурсу, на основі яких розробка висновків.

Результати. Одним із головних сучасних напрямів оздоровчої рухової активності є аквафітнес. Адже заняття аквафітнесом – це один із основних

факторів уповільнення процесів старіння, збереження здоров'я та підвищення фізичної активності.

Фізичні вправи у воді дають зовсім інші відчуття, ніж на суші, тому що вода має унікальні властивості, що впливають на тіло, оскільки тиск води у 50 разів перевищує тиск повітря, тобто на кожний рух витрачається значно більше сил. Виштовхуюча сила води вирівнює ці витрати настільки, що загалом рухи виходять більш вільними, розкутими. Додатковий опір рухів тіла вимагає великих м'язових зусиль і більшої витрати калорій. Долаючи постійний опір води, м'язи отримують більш серйозне багатопланове навантаження. Тому заняття у воді в 7–14 разів ефективніші, ніж на суші. Доведено, що одне заняття у воді прирівнюється до трьох занять у залі [2].

Вправи аквафітнесу є ациклічними, структура рухів у них не має стереотипного циклу і змінюється в ході виконання. Основу сучасного оздоровчого аквафітнесу повинні складати інноваційні програми і технології аеробного характеру, зміст яких лише частково доповнюється комплексами вправ силового характеру, призначеними для покращення показників м'язової сили і гнучкості.

Аквафітнес здатний виконувати диференційований вплив на роботу серцево-судинної, дихальної та м'язової систем організму за рахунок використання різних за характером рухів. Корисні оздоровчі впливи засобів аквафітнесу зумовлені активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною ємністю виконуваної роботи, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату. Аквафітнес чудово тренує серцево-судинну систему, розвиває різні м'язові групи, надає їм еластичності, знімає напруження. Перевагою аквафітнесу порівняно з іншими видами фітнесу та аеробіки є те, що у воді можуть займатися особи, які мають протипоказання до занять фізичними вправами на суші, – остеохондроз, варикозне розширення вен, гіпертонія, болі в суглобах, тощо [1].

Основу тренувальних занять аквафітнесом для людей похилого віку повинні складати аеробні вправи, направлені на підвищення спільної витривалості і працездатності, які доповнюються вправами на гнучкість для суглобів і основних м'язових груп, що перешкоджають розвитку вікових дегенеративних змін рухового апарату. Крім того, обов'язково повинні даватися рекомендації по раціональному збалансованому харчуванню, проводитися навчання основам психорегуляції (аутогенне тренування), масажу і загартовування, а також контролю і самоконтролю. Тільки такий комплексний підхід може бути ефективним в плані поліпшення здоров'я даної категорії населення [1].

Структура заняття містить в собі підготовчу, основну і заключну частини. Підготовча частина складається з розминки, що включає плавальні вправи, динамічні вправи аеробного характеру. Основна частина містить вправи локальної дії на всі групи м'язів. У завершальній частині виконуються вправи на розслаблення, розтягнення і дихання. Тривалість кожної частини

може значно змінюватися залежно від температури води, повітря або емоційного стану тих, хто займається.

На базі спортивного клубу «Sport Life» на заняттях аквафітнесом в групі жінок похилого віку було проведено дослідження на основі спостереження за заняттями. Це дослідження підтвердило ефективність аквафітнесу. Безпосередньо після заняття жінки стверджували, що у них поліпшується настрій та загальний стан організму. Уже через місяць систематичних занять були помічені такі результати, як зменшення артеріального тиску, зменшення болю і збільшення амплітуди рухів суглобів, гарний настрій протягом усього дня, зниження рівня стресу, покращення сну, зменшення ваги за рахунок зменшення жирового компоненту, поліпшення координації.

Висновки. Аналіз літературних джерел, спостереження та інтерв'ювання займаючихся доводять, що заняття аквафітнесом корисні для жінок похилого віку, адже вони надають позитивний вплив на усі системи організму, а також поліпшують його загальний стан. У заняттях аквафітнесом присутні легкість та комфортність в сприйнятті і засвоєнні елементів, а також корекційний вплив.

Список використаних джерел

1. Колганова Е. (2007). Влияние занятий аквааэробикой на состояние организма женщин разного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Малаховка, 2007. 22 с.

2. Синиця С. (2010). Оздоровча аеробіка. Спортивно педагогічне вдосконалення : навчальний посібник. Полтава : ПНПУ, 2010. 240 с.

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ЗНИЖЕННІ РИЗИКУ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

Левінська Ксенія

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Кокарєва Юлія

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Вступ. Збереження здоров'я людей зрілого віку має величезне суспільне і соціально-економічне значення. Сучасний стан здоров'я населення України є суттєвим викликом для суспільства і держави і без перебільшення створює реальну загрозу для його гуманітарної безпеки [1]. На думку багатьох авторів, саме фізкультурно-оздоровчі заняття можуть компенсувати негативний вплив зовнішніх факторів навколишнього середовища, є профілактичним і реабілітаційним засобом різних захворювань [3]. Аналіз науково-методичної літератури показав, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють зниженню професійних захворювань, підвищенню продуктивності праці, поліпшенню самопочуття, зниженню рівня стомлюваності, підвищенню творчої активності і тривалості працездатного віку, знімають нервово-психічне

перенапруження, покращують процес метаболізму і кровопостачання тканин і органів, вдосконалюють компенсаторно-приспосувальні механізми [2].

Мета дослідження – дослідити вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності на зниження ризику розвитку серцево-судинних захворювань чоловіків другого періоду зрілого віку.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури, антропометричні, фізіологічні методи, методи математичної статистики.

Результати власних досліджень. Вибір адекватних і безпечних фізичних навантажень залежить від поточного фізіологічного статусу. Зважаючи на значні існуючі відмінності між чоловіками другого періоду зрілого віку в стані здоров'я і рівні фізичної підготовленості рекомендується використовувати індивідуальний підхід при виборі фізичних навантажень. При розробці змісту програми для чоловіків другого періоду зрілого віку нами були враховані рекомендації авторів щодо оптимального співвідношення вправ [3]. Раціональне співвідношення вправ різної спрямованості в заняттях, орієнтованих на корекцію рівня фізичного стану, згідно з численними рекомендаціями авторів, має включати переважаючі в загальному обсязі фізичних вправ різної спрямованості вправи на витривалість, швидкісно-силові і швидкісні можливості, вправи на гнучкість, що підвищують рухливість в суглобах [2]. У розробленій програмі всі вправи підбиралися з урахуванням особливостей фізичного стану чоловіків зрілого віку, а також супутніх факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, враховувалися особливості побутової та професійної рухової активності. У попередніх дослідженнях нами встановлено, що основними факторами, що підвищують ризик розвитку серцево-судинних захворювань у даного континенту, є стресовий спосіб життя, артеріальна гіпертензія, надлишкова маса тіла, низька рухова активність. Даний факт також враховувався при формуванні змісту оздоровчих занять, вправи на корекцію превалюючих чинників ризику серцево-судинних захворювань були включені в програму. Тривалість програми склала 10 місяців. Заняття проводилися 3 рази на тиждень по 60 хвилин. Вправи на велоергометрі, біговій доріжці, степ-тренажері мали циклічний характер, виконувалися в рівномірному темпі і займали 60% від тренувального часу в осіб з низьким і нижче середнього рівнем фізичного стану і 40% часу в осіб із середнім рівнем фізичного стану.

Параметри навантажень тренування на блокових пристроях і виконання вправ з вільними обтяженнями, спрямовані на розвиток окремих рухових якостей, визначалися залежно від типу статури. Чоловіки, які мають мезоморфний тип статури виконували вправи з обтяженнями, близько 75-85 % від індивідуально граничних величин, по 8-10 повторень в підході з інтервалами відпочинку 1-1,5 хв. Для екоморфного типу статури величина обтяжень становила 80-90 %, по 6-8 повторень в підході з інтервалами відпочинку 2-3 хв. Для ендоморфного типу статури величина обтяжень становила 65-70% від індивідуально граничних величин, по 12-15 повторень в підході з інтервалами відпочинку 30-1 хв. Ефективність програми досліджена

у перетворювальному педагогічному експерименті. Так, ЧСС у стані спокою після курсу занять знизилася на 3,0 удару в хв і склала $72,9 \pm 5,66$ уд / хв. Достовірно знизився артеріальний тиск – АТсист на 4,7 мм рт.ст., а АТдіаст – на 3,6 мм рт.ст. Істотним досягненням участі обстежуваних у програмі є зниження часу відновлення ЧСС після виконання стандартного навантаження. Практично всі випробовувані проявили підвищену адаптацію до виконання фізичного навантаження і скоротили час відновлення ЧСС на 9,9 с. Оцінка ризику розвитку серцево-судинних захворювань досліджуваного континенту після експерименту свідчить про зниження окремих факторів розвитку захворювань у досліджуваної групи чоловіків за рахунок підвищення рухової активності, зниження маси тіла, нормалізації артеріального тиску.

Висновки досліджень із зазначення перспектив дослідження. Визначено ефект занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у зниженні ризику розвитку серцево-судинних захворювань чоловіків другого періоду зрілого віку. Перспективи досліджень полягають у визначенні результативності програми занять з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у підвищенні якості життя осіб похилого віку.

Список використаних джерел:

1. Андреева О. В. Гакман А. В. (2020). Основні напрями оптимізації рекреаційно-оздоровчої діяльності осіб похилого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. Вип. 1 (121). С. 7-10.
2. Апайчев О.В. (2016). Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – 23 с.
3. Иващенко Л.Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А (2008). Программирование занятий оздоровительным фитнесом. 198 с.

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ФІТНЕСУ ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК У СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ

Лопатко Тетяна,
студентка 6 курсу факультету фізичної культури, спорту і здоров'я
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г.Сковороди»

Вступ. Можна сказати, що фізична культура та фітнес у житті школяра – це принцип його відношення до свого здоров'я, до розвитку і збереженню можливостей свого організму. На основі цього принципу будується повсякденне життя учнів, в якому фізична культура та фітнес являються складовою частиною загальної культури.

Мета дослідження полягає у висвітленні впливу засобів оздоровчої фізичної культури та фітнесу на профілактику шкідливих звичок.

Методи дослідження. У ході дослідження було застосовано методи опису, аналізу та синтезу, індукції та дедукції.

Результати дослідження. Задачі фізичної культури закладені в шкільній навчальній програмі. В ній ставиться завдання формувати навички культури поведінки, а також формувати у школярів поняття про те, що турбота людини про своє здоров'я, фізичний розвиток і підготовленість є не тільки його особистою справою, але і сприяє вивченню школярами теоретичних знань із фізичної культури, фізіології та гігієни. В них зберігаються основні положення при руховому режимі, а також при особливостях занять фізичними вправами, їх значення в формуванні життєво важливих рухових навичок у школярів, про правила загартовування і необхідність дотримання гігієнічних вимог, про корисні і шкідливі для здоров'я звички.

Принцип всебічного і гармонійного розвитку організму передбачає забезпечення планомірного й цілеспрямованого розвитку всіх його органів та систем і фізичних якостей людини. Правильне фізичне виховання великою мірою сприяє повноцінному психічному розвитку дитини та вдосконаленню її рухових функцій. Організм всебічно розвивається, якщо систематично зазнає дії різноманітних фізичних навантажень, зокрема фізичних вправ. Відомо, що в організмі є понад 630 м'язів і 230 суглобів. Їхнє нормальне функціонування передбачає інтенсивне і систематичне завантаження кожного з них. Однак у виконанні певної вправи бере участь лише обмежена кількість м'язів і суглобів. Тому для оптимального фізичного розвитку необхідно використовувати комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували функціонування всіх м'язів і суглобів.

Чим більше м'язів бере участь у виконанні конкретної фізичної вправи, тим істотніші фізіологічні (в органах) і біохімічні (в клітинах) зрушення відбуваються в організмі, тим ефективніший їхній вплив на всебічний фізичний розвиток дитини. Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури полягає в організації фізичного виховання, і зокрема занять фізичними вправами, таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань учнів, зміцненню їхнього здоров'я. В ході фізичного виховання слід забезпечувати таке поєднання роз'яснювальної, виховної роботи і різних форм практичних занять фізичними вправами, при якому фізична культура стає усвідомленим обов'язковим компонентом режиму для школяра.

Науковими дослідженнями встановлено, що заняття з фітнесу забезпечує в середньому лише 11% гігієнічної норми рухової активності школяра. У зв'язку з цим, необхідно збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання учнів і фізкультурно-оздоровчої роботи. Особливо велику увагу слід приділяти в школі оздоровчій роботі з ослабленими та хворими учнями. У позаурочний час з ними треба проводити спеціальні заняття з лікувальної фізкультури.

Спрямованість навчальної і позакласної роботи з фізичної культури та фітнесу на масове залучення учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом великою мірою сприяє зміцненню здоров'я вихованців

школи, підвищенню рівня їхньої фізичної і розумової працездатності. Гімнастика перед заняттями проводиться в школі за 20 хв. до початку уроків. Вона сприяє розв'язанню певних виховних і організаційних завдань. На відміну від ранкової зарядки, для гімнастики перед заняттями існують деякі обмеження (виконується в шкільній формі). Проте все це не знижує її властивості для розвитку фізичної культури школярів. Адже не секрет, що для більшості учнів загальноосвітніх шкіл ранкова гімнастика як різновид фітнесу вдома не стала обов'язковою.

Лише за умови масового залучення дітей до повсякденного виконання ранкової зарядки як форми фітнесу відпаде необхідність у гімнастиці перед заняттями. Фізкультхвилинки під час уроків сприяють підвищенню розумової й фізичної працездатності учнів. Вчені рекомендують відводити на кожному уроці, особливо третьому і наступних, 1-2 хв. для проведення фізкультхвилинки. Перед її початком провітрюється класна кімната. Потім під керівництвом учителя учні виконують низку фізичних вправ.

Висновки. Таким чином, усі форми фітнесу та фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, які проводяться в процесі навчальної і позакласної роботи, повинні відповідати головній потребі – сприяти залученню кожного учня до щоденних самостійних занять фізкультурою і спортом.

Список використаних джерел:

1. Горбунко М. Нетрадиційні засоби у формуванні здорового способу життя. Фізкультура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація. Миколаїв, 2002. С.153–156.
2. Дмитрів М. Твоє майбутнє у твоїх руках : досвід профілактики шкідливих звичок : методична розробка виховного заходу. Позакласний час. 2009. № 5-6. С.87–90;
3. Іванова О.М. Згубним звичкам скажемо: «НІ!» : методична розробка виховного заходу. *Позакласний час*. 2015. № 1. С. 64–65.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ПІДВИЩЕННІ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ З ДЕФІЦИТОМ МАСИ ТІЛА

Максименко Аліна

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Збанок Катерина

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Вступ. На теперішній час представлено багато робіт у напрямку застосування засобів оздоровчого фітнесу для корекції надлишкової маси тіла, але досить значний відсоток підлітків (10%) має дефіцит маси тіла, що може привести до значних негативних змін у стані здоров'я підростаючого покоління. З огляду на значну поширеність та негативні наслідки недостатньої маси тіла для дівчат підлітків, актуальним видаються дослідження, спрямовані

на підвищення рівня фізичного стану та нормалізацію дефіциту маси тіла даного контингенту [1].

Мета – на основі аналізу фахової літератури, провідного вітчизняного та зарубіжного практичного досвіду вивчити питання корекції фізичного стану дівчат підліткового віку з дефіцитом маси тіла засобами оздоровчого фітнесу.

Методи дослідження – теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, узагальнення, систематизація даних мережі Інтернет.

Результати дослідження. Взаємозв'язок між недостатньою масою тіла та рівнем рухової активності практично не розглядається у фаховій літературі. Серед небагаточисленних досліджень, присвячених даній проблематиці [3. 4] відмічається, що недостатня маса тіла підлітків пов'язана з низьким рівнем рухової активності. Автори [5] спостерігали зниження рівня рухової активності і зменшення інтересу до неї у дітей з недостатньою вагою. Зазначене пояснюється дослідниками тим фактом, що підлітки з недостатньою масою тіла мають більш низький рівень фізичної підготовленості, що лімітує їх участь у програмах рухової активності. В той же час недостатньо вивченими є питання, що стосуються недостатньої маси тіла дівчат, які мають значний руховий досвід, зокрема занять художньою гімнастикою. Для досягнення необхідних показників маси тіла дівчата часто вдаються до використання дієт, що призводить до зниження надходження енергетичних субстратів з їжею і зниження їх запасу в організмі [2]. Дефіцит енергетичних субстратів сприяє виникненню несприятливих зрушень в організмі спортсменок. Іншою особливістю художньої гімнастики є ранній початок занять, що супроводжується регулярними тренувальними навантаженнями високих обсягів та інтенсивності в дитячому і особливо в підлітковому віці [2].

В якості основних засобів корекції фізичного стану дітей підліткового віку з дефіцитом маси тіла науковцями рекомендуються фізичні вправи, спрямовані на збільшення м'язової маси тіла, зміна харчового раціону, психокорекційні вправи. В той же час науковцями [4] наголошується, що не зважаючи на значну поширеність недостатньої маси тіла серед дівчат-підлітків співставну з частотою надмірної ваги у розвинутих країнах, більшість програм, пов'язаних із здоров'ям, орієнтовані на профілактику ожиріння та боротьби з ним, у той час, як проблема дефіциту маси тіла в цих програмах зазвичай не розглядається.

Висновки досліджень із зазначення перспектив дослідження. З огляду на значну поширеність та негативні наслідки недостатньої маси тіла для дівчат-підлітків, актуальним видаються дослідження, спрямовані на підвищення рівня фізичного стану та нормалізацію дефіциту маси тіла даного контингенту. Перспективи подальших досліджень полягають в теоретичному обґрунтуванні та розробці комплексної програми оздоровчого фітнесу для підвищення рівня фізичного стану та корекції дефіциту маси тіла дівчат підліткового віку.

Список використаних джерел:

1. Андреева Е.В., Благий А.Л. (2003). Методика построения физкультурно-оздоровительных программ для девочек среднего школьного возраста с разным уровнем физического здоровья. Современный олимпийский спорт и спорт для всех : 7 Междунар. науч. конгр. : Материалы конф., 24-27 мая 2003 г. Москва, Т. 3. С. 4.
2. Соловьева, И.О., Венгерова, Н.Н., Ниаури, Д.А. (2009). Влияние интенсивных физических нагрузок на репродуктивную систему девочек, занимающихся художественной гимнастикой. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 11. Медицина*, (3), 190-197.
3. Elinder L.S., Sundblom E., Rosendahl K.I. (2011). Low physical activity is a predictor of thinness and low self-rated health: gender differences in a Swedish cohort. *J Adolesc Health*. 2011; 48: 481–486.
4. Kantanista, A., Osiński, W. (2014). Underweight in 14 to 16 year-old girls and boys: prevalence and associations with physical activity and sedentary activities. *Ann Agric Environ Med.*, 21(1), 114-119.
5. Malina R.M., Bouchard C., Bar-Or O. (2004). Growth, maturation and physical activity. Human Kinetics, Champaign 2004.

РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ

Максименко Людмила

кандидат наук з фізичного виховання і спорту
ст. викладач кафедри теорії і методики спорту

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Вступ. Дошкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі фізичного розвитку та формування особистості дитини. Саме у цьому віці засвоюються рухові вміння і навички, закладається фундамент здоров'я (Е. С. Вільчковський, 2008; Н. В. Москаленко, 2013; А. В. Полякова, 2015). Проте дослідження останніх років виявляють стійку тенденцію до суттєвого зниження показників здоров'я і темпів фізичного розвитку дітей дошкільного віку (В. М. Пасічник, 2012; А. В. Полякова, 2015). Результати досліджень провідних науковців (О. Л. Богініч, 2014; В. О. Кашуба, 2013-2016; Н. В. Москаленко 2013-2016; Т. Ю. Круцевич, 2010-2017; Н.Є. Пангелова, 2009-2018) свідчать, що більшість дітей 5-6 років уже на етапі вступу до школи мають низький рівень здоров'я, підвищений ризик шкільної дезадаптації.

Мета дослідження – обґрунтувати застосування рекреаційних занять для зміцнення здоров'я дітей 5-6 років.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел і досвіду передової практики фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Результати власних досліджень. Проведений нами теоретичний аналіз та узагальнення передової практики свідчить про те, що наукові розробки з питань застосування рекреаційних занять для відновлення стану здоров'я дітей 5-6 років є.

Зокрема, дослідження М. В. Чернявського свідчать, рекреаційні заняття застосовують для дітей з метою сприяння розвитку здорової, гармонійної особистості, організації корисного дозвілля та активного відпочинку, виховання позитивних моральних і вольових якостей. Фундамент фізичного розвитку закладається на ранніх етапах життя, і заняття слід проводити на свіжому повітрі, що сприяють фізичному розвитку дітей, загартовують організм, вчать орієнтуватися, розвивати спостережливість [4]. Таким чином, особливістю занять із дітьми відповідної вікової групи, які потребують корекції стану здоров'я є комплексне застосування різноманітних видів фізичних вправ, їх варіативність, широке використання різних методів та прийомів.

Наукова робота Л. В. Козіброди основана на застосуванні різноманітних засобів: фізичних вправ, оздоровчих сил природи (повітря, сонце, вода) та гігієнічних факторів, що поєднуються у рекреаційних технологіях. Автор пропонує в узагальненому вигляді структуру відновлювальної програми з фізичного виховання для дітей 5-6 років, що складається з наступних розділів [1, с. 25-26]: психомоторного розвитку дітей; фізичної підготовки (розвиток фізичних якостей); плавання або ігор у воді. Цей розділ технології є найважливішим для дітей 5-6 років і при наявності умов (басейн, кваліфіковані інструктори), його рекомендують застосовувати під час роботи з дітьми дошкільного віку.

Є Приступа вважає, що оптимальною формою рекреаційної діяльності є комплексне застосування різноманітних (із переважаючим психічним або фізичним компонентом) видів рекреаційних технологій, що реалізуються вони за допомогою фізичних вправ. На його думку творча (креативна) рекреація потрібна для вдосконалення особистості дітей через вплив різноманітних форм культури (наприклад, музики, театру, бальних танців тощо); культурно-розважальна рекреація полягає в інтелектуальному вдосконаленні старших дошкільнят [3, с. 50-51]. Комплексне поєднання таких рекреаційних занять, на думку автора, у значній мірі може сприяти відновленню стану здоров'я.

Т. Ю. Круцевич у своїх роботах відмічає, що біологічна потреба у руховій активності найбільшою мірою проявляється та задовольняється у дошкільному віці за умови правильного режиму дня і широкого використання засобів фізичного виховання, оскільки рухливими, енергійними, емоційними, зацікавленими у всьому можуть бути тільки здорові діти. Автор до рекреаційних технологій відносить фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня, організовані групові, індивідуальні і самостійні заняття, а також зазначає, що на музичних заняттях досить широко можна застосовувати фізичні вправи з інвентарем чи без нього, рухливі ігри із музичним супроводом, елементи танців, що також сприяють відновленню стану здоров'я дітей 5-6 років [2, с. 198-200].

Висновки. На підставі проведеного теоретичного дослідження можна зробити висновки, що в основі сучасних підходів застосування рекреаційних занять лежить фізична активність, що поєднує в собі різноманітні рухові дії. На нашу думку, основою для відновлення стану здоров'я дошкільнят є фізичне виховання, що забезпечує збереження взаємозв'язку їхнього організму з навколишнім середовищем, а той, хто постійно займається фізичним вихованням, удосконалює

свій організм. Переконані у тому, що сприяти відновленню стану здоров'я дітей 5-6 років можна за допомогою раціонального застосування рекреаційних занять, використовуючи оптимальний руховий режим як регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, що повністю задовольняє біологічну потребу в рухах, відповідає функціональним і віковим можливостям організму. Мета режиму – досягнення оптимального рівня функціональної активності. Саме такий руховий режим забезпечує потрібний рівень реакцій на вплив чинників зовнішнього і внутрішнього середовища. При розробці норм рухового режиму насамперед слід ставити за мету: зміцнення здоров'я і гармонійний фізичний і розумовий розвиток дітей цього віку, це і визначає **перспективу подальшого наукового дослідження**.

Список використаних джерел:

1. Козіброда Л. В. (2006). Організаційно-методичні аспекти фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львів. 20ф06. 180 с.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп, л-ра, 2010. 248 с.
3. Фізична рекреація. [наук. ред. Приступа Є.]. Львів: Місто видавництва, 2010. 115 с.
4. Чернявський М. В. (2011). Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ. 2011. 171 с.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Мандя Павло,

Заслужений тренер України, старший викладач кафедри фізичного виховання
*Національного університету «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

Вступ. Студенти – це майбутнє нашої держави, від рівня здоров'я, інтелектуальних здібностей і професійної майстерності яких залежить розвиток нашої країни та майбутнє нашого суспільства. Проте дані наукових досліджень свідчать про різке погіршення здоров'я і фізичної підготовленості студентів за останні роки, що складає загрозу національній безпеці й економіці держави.

Мета – розкрити особливості рухової активності сучасних студентів ЗВО і шляхи її підвищення.

Методи дослідження: теоретичний аналіз даних наукових джерел щодо рухової активності студентів, анкетування студентів.

Результати. На думку більшості фахівців фізичного виховання, зниження рухової активності студентів викликане переведенням навчальної дисципліни «Фізичне виховання» на факультативну і самостійну форми роботи; слабкою матеріально-технічною базою для фізкультурно-оздоровчих занять в багатьох ЗВО; менталітет українських студентів, які не бажають відвідувати фізкультурно-оздоровчі заняття та ін. [1, с. 118].

Загальновідомо, що біологічною потребою організму людини є триразові заняття з фізичного виховання на тиждень. Дворазові заняття сприяють підтриманню фізичного здоров'я студентів, а одноразові заняття, які проводяться у більшості ЗВО, не тільки не підтримують фізичне здоров'я та фізичну підготовленість студентів, але навіть шкодять їм. Тому, одноразові заняття з фізичного виховання не спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів, запобігти захворюванням, підвищити рівень їх фізичної підготовленості. [3, с. 62].

Одним із шляхів вирішення даної проблеми можуть стати самостійні заняття студентами фізичною культурою і спортом протягом дня, тижня і більш тривалого часу. До найбільш доступних форм самостійних занять з фізичної культури відносять: ранкову гігієнічну гімнастику; ходьбу; біг; плавання, спортивні та рухливі ігри, велосипедні прогулянки, туристські походи та ін. Проте слід сказати, що у вільний від навчання час у більшості студентів переважають пасивні форми занять (сидячи чи лежачи: перегляд телепередач, ігри на комп'ютері, читання книг та ін.).

Проведені анкетування та опитування студентів на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» показують, що фізичним самовдосконаленням регулярно займається лише 8,8% студентів; епізодично (один-два рази на місяць) займаються 29,6%; 17,3% студентів займаються нерегулярно (один раз на тиждень); 42,5% студентів взагалі не займаються фізичними вправами.

Для студентської молоді рекомендований мінімальний обсяг рухової активності становить 1,3 -1,8 годин на добу, або 10–12 годин на тиждень. Проте, залежно від ставлення студентів до занять фізичною культурою і рівня їх фізкультурно-спортивної активності спостерігається наступна картина: 9,2% студентів витрачають на заняття фізичними вправами не більш 1 години на тиждень; 52,2% – витрачають не менше 6 годин; 20,4% – витрачають від 6 до 8 годин і 18,2% студентів витрачають більш 8 годин на тиждень.

Висновки. Аналіз літератури показав: студентська молодь відчуває дефіцит рухової активності, що негативно позначається на їхньому здоров'ї і збільшенні різного роду захворювань. Одним з активізації рухової активності студентів ЗВО може стати залучення їх до самостійних занять фізичною культурою і спортом; пропаганда здорового способу життя; формування знань, умінь і навичок самостійної організації фізичними вправами та ін.

Список використаних джерел:

1. Грибан Г.П., Гринчук О.М, Білоскаленко Т.О. (2020). Управління процесом розвитку фізичних якостей студентів в освітньому процесі з фізичного виховання. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання*: зб. наук. праць VI Міжнародної науково-практичної конференції (13-14 травня 2020 року). Краматорськ, ДДМА, 116-124.

2. Зінченко Н.М. (2017). Динаміка захворювань студентів у вищому навчальному закладі під час навчального року. *Вісник Чернігівського*

національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Чернігів : ЧНПУ, 143, 342-345.

3. Мартинова Н.П. (2019) Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Вісник Луганського Національного університету імені Тараса Шевченка*: Серія педагогічні науки. Старобільськ, 4 (327). Ч І: 62–70.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНАКІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ

Медвідь Анжела,

Викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Гаджа Сергій,

Студентка VI курсу спеціальність «Середня освіта (Фізична культура)»
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Вступ. Фізична підготовленість юнаків вивчалася за величинами фізичних можливостей до прояву швидкості (за двома компонентами), сили (абсолютна сила), швидкісної сили (верхніх і нижніх кінцівок), координації (у циклічних локомоціях, балістичних на дальність провідною і непровідною рукою, акробатичних рухах), різних видів витривалості (силової статичної, швидкісної, загальної) та гнучкості (у плечових суглобах і поперековому відділі хребта) [1; 2].

Мета дослідження – визначити динаміку показників фізичної підготовленості юнаків 15-17 років під час занять силовим фітнесом.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, математико-статистичні методи. Дослідження проводили на базі закладів загальної середньої освіти смт. Берегомет Вижницького району, Чернівецької області. Обстежувалися 34 юнаки у період між 15 і 17 роками.

Результати. Отримані на кожному етапі навчання та дворічному підсумку результати засвідчують, що впродовж першого навчального року суттєво зростала швидкість бігу, максимальна частота рухів, м'язова сила, вибухова сила в метаннях, рухливість у попереку, швидкісна витривалість, координація в циклічних та акробатичних рухових діях.

Водночас, рухливість плечових суглобів та координація в балістичних рухах на дальність непровідною рукою знизилися відповідно на 13,8 см і 1,5 м ($p < 0,05 \div 0,001$). При цьому, не зазнала суттєвих змін вибухова сила в стрибках, силова статична і загальна витривалість, координація в балістичних рухах на дальність провідною рукою.

Після завершення другого навчального року зміни фізичних якостей були дещо інші. Так, продовжувала зростати сила і швидкісна сила в метаннях, – приріст склав відповідно 6,7кг і 45,5см ($p < 0,05 \div 0,001$).

У змінах інших фізичних якостей, що на попередньому етапі відзначалися позитивною динамікою, виявлено різні тенденції: знизилася величина прояву максимальної частоти рухів, рухливості попереку, координації в циклічних і акробатичних рухових діях; не зазнали вірогідних змін – швидкість бігу, координація в балістичних рухах на дальність непровідною рукою, швидкісна витривалість; покращилася після вірогідного зниження тільки рухливість плечових суглобів.

Встановлено також зростання фізичних якостей, що на попередньому етапі не виявляли такої динаміки: швидкісна сила у стрибках зросла на 8,0 см, статична силова витривалість – на 5,2с, координація в балістичних рухах на дальність провідною рукою – на 2,2м ($p < 0,05$).

Порівняння результатів, що демонстрували юнаки на початку навчання та після його завершення, констатуємо таке: зросли швидкісні, силові, швидкісно-силові здібності в метаннях і стрибках, а також статична силова і швидкісна витривалість, координація в балістичних рухах на дальність провідною рукою ($p < 0,05$).

Не зазнала вірогідно значущих змін максимальна частота рухів, загальна витривалість, координація в балістичних рухах на дальність непровідною рукою, акробатичних рухових діях і циклічних локомоціях. Суттєво знизилася рухливість у плечових суглобах та поперековому відділі хребта ($p < 0,05$).

Отже, застосування у навчальному закладі системи професійної освіти впродовж двох навчальних років чинного змісту фізичного виховання призвело до покращення фізичної підготовленості учнів. Разом з тим, щорічні зміни відзначалися різними тенденціями, за винятком силових здібностей і швидкісної сили в метаннях, які щорічно зростали.

Отримані дані свідчать, що встановлені особливості обумовлені, в першу чергу, різним педагогічним ефектом занять фізичною культурою в річному навчальному циклі. Так, після першого та другого року навчання вірогідних позитивних змін зазнало відповідно 8 і 7 фізичних якостей, негативних – 2 і 2, не змінилися величини прояву 4 і 5 здібностей із загальних 14, що досліджувалися.

Дані свідчать про більшу ефективність занять фізичною культурою в розвитку фізичних якостей юнаків упродовж першого року навчання порівняно з другим. Впродовж другого навчального року зміни фізичної підготовленості виявилися значно менші, а однією з причин могла бути адаптація організму учнів до запропонованих фізичних навантажень.

Висновки. Результати констатуючого експерименту свідчать, що використання під час занять змісту чинної програми з фізичної культури та організованих традиційно призводить до зменшення тренувальної дії на фізичну підготовленість юнаків, за винятком вибухової сили в метаннях, абсолютної м'язової сили, які щорічно зростають.

Список використаних джерел:

1. Kilpatrick M., Hebert E., Jacobsen D. (2018). Physical activity motivation : a practitioner's guide to self-determination theory. *International Journ. of Sport*

Psychol. Roma. № 73 (4). P. 36-41.

2. [Sas-Nowosielski K.](#) (2016). Participation of youth in physical education from the perspective of self-determination theory. *Human Movement.* [Warsaw](#) : Versita, P. 134-141.

СПЕЦИФІКА ВПЛИВУ РІЗНОВИДІВ ФІТНЕСУ НА ОРГАНІЗМ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Медвідь Анжела

*викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Тівелік Марина

магістр фізичної культури і спорту

фітнес-тренер школи фітнесу та танцю «Dance Avenue», м. Чернівці

Вступ. Вітчизняні та зарубіжні автори, які досліджували процеси старіння, з-поміж засобів продовження активного довголіття і профілактики негативних змін виокремлювали засоби фізичного тренування аеробного спрямування. Фізичне навантаження є першим фактором довголіття продовження тривалості життя, навіть якщо респонденти не займалися організованою руховою активністю у молодшому віці. Рух може допомогти підвищити енергію, захистити серцево-судинну систему та керувати симптомами хвороби чи болю, а також вагою. Регулярні фізичні вправи також корисні для психофізіологічної діяльності всього організму; допомагають підтримувати або зменшити вагу, оскільки метаболізм природним чином сповільнюється з віком. Вправи допомагають посилити обмін речовин і нарощують м'язову масу, допомагаючи спалювати більше калорій за допомогою аеробної роботи [1, 3, 4].

Мета дослідження: обґрунтувати специфіку впливу різновидів оздоровчого фітнесу на психо-фізіологічний стан людей похилого віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, компаративний аналіз, метод синтезу, метод систематизації.

Результати Заняття з пілатесом найефективніше підійде для людей похилого віку, так як тренування орієнтуються на контрольоване дихання та техніку виконання руху – не на кількість повторень. Багато науковців погоджуються, що пілатес – один із найкращих способів людям похилого віку залишатися здоровими [1]. Рекомендоване дозування для людей похилого віку займатися пілатесом 2-3 рази на тиждень, тривалість тренування 55 хвилин. Фітнес-тренування із пілатесу для людей похилого віку рекомендовано поєднувати із стретчингом [4].

Стретчинг це комплекс фізичних вправи, які призначені для розтягування м'язів, зв'язок. Гнучкість дає можливість ефективніше виконувати вправи, зберігати гарну поставу і знижує ризик болю в спині.

Стретчинг дозволяє підвищити загальну рухову активність людини, що завжди позитивно впливає на суглоби і є відмінною профілактикою крихкості кісток. Гнучкість зміцнює серцево-судинну та дихальну системи, підвищує температуру тіла і м'язів. Заданими результатів дослідження Aurora Martínez-Vidal, виділяються наступні види стретчингу [4]:

- активний – потягування роблять самостійно;
- пасивний – виконувати вправи допомагає партнер;
- динамічний – м'язи злегка розтягується, потім переходять до розтягування інших груп м'язів;
- балістичний – виконують пружинистими рухами і ривками;
- статичний – поза фіксується від 15 до 60 секунд.

Як правило, для людей похилого віку рекомендується відвідувати заняття зі стретчингу 2 – 3 рази на тиждень, тривалістю 30-45 хвилин [1].

Програму аква-фітнес, як вид аеробного тренувань, теж рекомендується людям похилого віку. Аква-фітнес – це програма тренувань у воді під музичний супровід, заняття досить прості, тому тренування підходять для людей похилого віку. Природним ефектом процесу старіння є зменшення координації, а аква-фітнес – разом із підтримуючими водою функціями для людського організму – може протидіяти цьому. Люди похилого віку, які володіють низьким рівнем прояву координації, можуть продовжувати працювати над удосконаленням рівноваги та розширенням своєї сили та фізичного контролю в безпечніших умовах, що підтримують їх. На відміну від звичайної аеробіки, аква-фітнес не навантажує суглоби. Плавучість води підтримує вагу тіла і пом'якшує вплив сили тяжіння. Зменшений вплив на коліна, стегна, спину надає аква-фітнесу захисну якість, коли мова йде про суглоби, сухожилля і зв'язки, тим самим знижуючи ризик травм і пошкоджень.

Аква-фітнес не єдине заняття на водній основі, інші форми вправ включають водну йогу, навіть водний пілатес. Водна йога – вправи йоги на водній основі, які були пристосовані для води, включаючи дихальні вправи та розтяжку для поліпшення рівноваги, вирівнювання, подовження та розслаблення. Водний пілатес проводиться в глибокій воді, із застосуванням обладнання, таке як нудлс (аквапалка) для басейну, кільця, поролонові валики та водні ваги разом зі стінкою та підлогою басейну для створення сили та гнучкості. Рекомендується відвідувати аква-фітнес людям похилого віку двічі на тиждень, тривалість заняття 30-45 хвилин.

Висновки. Аналізуючи всі фактори впливу фітнес-занять, на організм людей похилого віку, можна однозначно сказати, що людям даної вікової групи рекомендується відвідувати заняття аеробного характеру, а саме: пілатес, стретчинг, йога, аква-фітнес. Дані види рухової активності покращують їх самопочуття, сприяють затримки старіння організму за рахунок організованої оздоровчої рухової активності, покращують функціональний та психофізіологічний стан організму.

Список використаних джерел:

1. Гакман А. (2017) Фітнес-клуб як форма активізації життєвої позиції літньої людини. *Спортивний вісник Придніпров'я*: науково-практичний журнал. № 3. С. 25–30.
2. Гакман А.В. Балацька Л.В., Лясота Т.І. (2016). Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. С. 91–8.
3. Гакман А.В. (2017). Особливості управління рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку в умовах фітнес-клубу. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної конференції, травня 24–25. Київ. С. 241.
4. Aurora Martínez-Vidal, Aurora Prada Martínez, María Del Pino Díaz Pereira, María José Martínez-Patiño (2011). Effect of a combined program of physical activity and intellectual activity in the cognitive functioning of the elderly. *Journal Of Human Sport & Exercise*. Volume 6, Issue 2. P. 462-473

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

Мичка Іван

кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спортивного
вдосконалення

Житомирського державного університету імені Івана Франка

Гвоздь Сергій

викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення
Житомирського державного університету імені Івана Франка

Вступ. Розвиток фізичних якостей сприяє підвищенню фізичної підготовленості студенток. Важливе місце у цьому процесі відводиться саме розвитку силових якостей. Разом з тим, рівень силової підготовленості не тільки відображає розвиток рухових якостей, але є однією з головних і найбільш помітних ознак фізичного вдосконалення. Одним із відносно молодих видів фізичних вправ, що ефективно розвивають силові якості та на сьогоднішній день набирають великої популярності у студентському середовищі, є фітнес. Враховуючи високу популярність фітнесу серед дівчат, виникає потреба у вивченні його впливу на розвиток силових якостей студенток [1; 2; 3].

Мета – дослідити вплив засобів фітнесу на рівень розвитку силових якостей студенток закладів вищої освіти.

Методи дослідження. У дослідженні використовувалися такі методи: теоретичні, емпіричні, педагогічний експеримент та методи математичної обробки статистичних даних.

Результати. Педагогічний експеримент проводився в Житомирському державному університеті імені Івана Франка, у якому взяло участь 26 студенток I курсу університету, які методом опитування виявили бажання займатися фітнесом. Контрольну групу склали 28 студенток, які займалися за загальноприйнятою системою фізичного виховання.

Результати оцінки розвитку силових якостей студенток експериментальної та контрольної груп представлені в таблиці 1. Як видно з представлених матеріалів, за період експерименту кількість студенток ЕГ, що мали високий рівень розвитку силових якостей, збільшилася на 25,0 %. Так, якщо до впровадження методики розвитку силових якостей таких студенток було 10,7 %, то після експерименту їх кількість становила 35,7 %.

Отримані результати дослідження у КГ свідчать про те, що кількість студенток, що мали високий рівень розвитку силових якостей, збільшилася лише на 3,0 %. Упровадження розробленої методики забезпечило збільшення кількості студенток ЕГ, які мали середній рівень розвитку силових якостей. Так, якщо до впровадження розробленої методики таких студенток було 32,1 %, то після експерименту їх кількість становила 46,4 %. Варто відмітити той факт, що у студенток КГ також відбувся приріст за даним рівнем, проте також складає 3 %. Отримані результати дослідження свідчать також про те, що за період експерименту кількість студентів КГ, що мали низький рівень розвитку силових якостей зменшилася на 5,8 %. В той час, кількість студенток із низьким рівнем розвитку силових якостей зменшилася на 39,0 %. Так, якщо до впровадження засобів фітнесу таких студенток було 57,2 %, то після експерименту їх кількість становила 17,8 %.

Таблиця 1

Оцінювання рівня розвитку силових якостей студенток експериментальної та контрольної груп упродовж педагогічного формувального експерименту

Рівень силових якостей	Експериментальна група				Контрольна група			
	До експерименту		Після експерименту		До експерименту		Після експерименту	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Високий	3	10,7	10	35,7	4	11,7	5	14,7
Середній	9	32,1	13	46,4	12	35,2	13	38,2
Низький	17	57,2	5	17,8	18	52,9	16	47,1

Висновок. Узагальнюючи результати дослідження змін розвитку силових якостей за період педагогічного експерименту відмітимо, що студентки експериментальної групи переважають студенток контрольної групи по результатах показаних в силових тестах, що свідчить про ефективність впровадження засобів фітнесу в освітній процес фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Рута, 2009. 593 с.

2. Мичка І. В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять з пауерліфтингу в освітньому процесі з фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 5 (98). С. 121–124.

3. Мичка І. В. Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ. нац. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2019. 21 с.

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАНЬ НА СТЕП-ПЛАТФОРМІ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Мороз Олена,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Єремія Яна,

асистент кафедри фізичної культури та основ здоров'я

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. У сучасних умовах, молоді жінки першого періоду зрілого віку, як ніколи раніше, намагаються приділити увагу своєму зовнішньому вигляду і здоров'ю. Саме тому заняття фізичною культурою стали частиною іміджу сучасної молодої людини. На зміну монотонним фізичними вправам прийшли нові способи підтримки спортивної форми - фітнес-клуби з тренажерними залами, басейнами, залами аеробіки, розвиваються сучасні форми оздоровчо-кондиційної спрямованості - ритмічна гімнастика, шейпінг, аеробіка, йога тощо, а також стали популярними ряд нових спортивних захоплень - ролики, скейтборд, стрітбол і т.д [3].

Вивчивши літературу з фізичної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку, ми виявили, що жінки даного віку виявляють більшу цікавість до одного з найпопулярнішого напрямку аеробіки, а саме - степ-аеробіки, яка є ефективним засобом покращення показників фізичної підготовленості [5].

Основу змісту занять із степ-аеробіки складає набір базових кроків, бігу та стрибків, які виконують на спеціальній степ-платформі та без неї [1]. На заняттях степ-аеробікою кожна жінка може підвищити рівень своєї фізичної підготовленості, здобути та вдосконалити вміння і навички, поліпшити показники сили, витривалості, гнучкості, координації, покращити психологічний настрій, що необхідний як і під час спеціальних занять, так і в повсякденному житті [2]. Заняття степ - аеробікою допомагають в необхідний момент мобілізувати всі свої сили, а стандартні рухи виконувати з

мінімальним зусиллям, напружуючи тільки необхідні групи м'язів, тобто вміння енергійно і вільно рухатися, раціонально витратити сили в професійній діяльності і в побуті [4].

Усе це зумовлює своєчасність і актуальність проведення дослідження, що передбачає підбір засобів степ-аеробіки та виявлення підходів до формування оздоровчих програм занять степ - аеробікою для жінок першого періоду зрілого віку.

Мета - обґрунтувати особливості впливу занять степ-аеробікою на фізичну підготовленість жінок першого періоду зрілого віку.

Методи дослідження: аналіз науково-педагогічної та методичної літератури; педагогічні методи; методи оцінки фізичної працездатності.

Результати. На підставі існуючих уявлень про вплив занять степ-аеробікою на жінок першого періоду зрілого віку, вивченої нами літератури з цієї теми, було розроблено і включено в заняття спеціальний комплекс вправ, спрямований на підвищення рівня фізичної підготовленості, з урахуванням вікових особливостей, жінок першого періоду зрілого віку. В процесі дослідження нами використовувалися різні методи проведення оздоровчого тренування, а саме: метод з'єднання, ускладнення, метод блоків. Інтенсивність на заняттях змінювалася, в залежності від вікових особливостей та фізичної підготовленості жінок, за допомогою збільшення музичного темпу, модифікації рухів і формату тренування.

До початку експерименту 27% жінок мали низький рівень фізичної працездатності, 40% - нижче середнього, 33% - середній рівень. Тоді як по закінченню дослідження 27% жінок піднялися з низького рівня фізичної працездатності до нижче середнього, середній рівень мали вже 67% тих, хто займаються, і 7% жінок досягли високого рівня фізичної працездатності. Показники тестування на силу м'язів черевного преса збільшилися в середньому в 4 рази, показники згинання та розгинання рук з упору лежачи збільшилися в 3 рази, сила м'язів стегна збільшилася в середньому у 7 разів. Показники тестування рухливості хребтного стовпа в середньому збільшилися на 1 см, а показники тесту на рівновагу покращилися на 4 сек .

На основі змістовно-підібраних засобів степ-аеробіки нами були виявлено та систематизовано підходи до формування оздоровчих програм занять степ - аеробікою для жінок першого періоду зрілого віку. Запропонована програма занять степ-аеробікою для жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням вікових особливостей може бути використана в практиці роботи фітнес-центрів, студій, навчання інструкторів з фітнесу.

Висновки. Таким чином, динаміка показників фізичної підготовленості показує ефективність і позитивний вплив занять степ-аеробікою на організм жінок першого зрілого віку, а включення спеціального комплексу вправ на заняттях степ - аеробікою дозволило збалансувати силове навантаження на всі групи м'язів (особливо сили м'язів тулуба, рук і плечового пояса) та підвищити рівень фізичної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку.

Список використаних джерел:

1. Абрамова О. І. (2010). Урок степ-аеробіки. *Фізична культура в школі*. №08, 37-38.
2. Жерносек А. М. (2007). Технології застосування занять степ-аеробікою в оздоровчому тренуванні. (Кандидатська дисертація). Москва, 24 с.
3. Кручек Е.С. (2015). Аеробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. 64
4. Муравйов І. В. (2006). Оздоровчі ефекти фізичної культури і спорту, Здоров'я, 246.
5. Синиця, Т.О. (2016), Визначення провідних мотивів жінок І зрілого віку до відвідування занять з оздоровчої аеробіки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, № 1, С. 53-57.

РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

Мосейчук Юрій,

доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної культури та основ здоров'я

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Iacob Mihai Radu

Lecturer PhD., Physical Education and Sport Faculty

Alexandru Ioan Cuza University of Iasi

Вступ. У сучасних умовах зростає роль рекреаційно-оздоровчої діяльності, як напрямку, орієнтованого на формування здорового способу життя школярів. Актуальність теми підтверджується наступними статистичними даними: більше 50% українських школярів мають певні відхилення в стані здоров'я, а до моменту закінчення закладу загальної середньої освіти повністю здоровими залишаються близько 20%. Наприклад, дефіцит рухової активності у молодших школярів становить 35 – 40%, тоді як серед учнів середньої та старшої школи досягає 75 – 85%.

Аналіз наукових джерел, теоретичні дослідження вчених (Андреева О.В., Ковальова Н.В., Хрипко І.В. (2018); Гончарова Н.М., Бутенко Г.О., Прокопенко А.О. (2016); Кіндзера А.Б. (2016) та ін.) стверджують, що малорухливий спосіб життя, стреси, перевтома призводять до того, що сучасний школяр змушений компенсувати брак фізичної активності в період дозвілля, відпочинку засобами фізичної рекреації.

Мета дослідження: вивчити теоретичні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності в позаурочний час дітей старшого шкільного віку на сучасному етапі.

Методи дослідження: аналіз наукової та навчально-методичної літератури, аналізу, порівняння, систематизації, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Фізична рекреація передбачає велике

різноманіття форм – від традиційних видів рекреаційно-оздоровчого спрямування: аеробіка, шейпінг, фітнес, туристичні походи, до нових видів спорту та захоплень, серед яких скейтборд, серфінг, фрісбі, які мають переважно оздоровчий характер.

Фізична рекреація має багатоцільову біологічну, культурологічну, комунікативну і розважальну спрямованість. Вона забезпечує успішний фізичний, соціальний та психологічний розвиток особистості, реалізує принцип єдності тілесного, духовного, біологічного та соціального.

Фахівці розглядають фізичну рекреацію як унікальний спосіб адаптації сучасного школяра до постійно мінливих умов природного і соціального довкілля, головною метою якої є відновлення фізичних і духовних сил, що спрямовані на оздоровчий, лікувальний, профілактичний та пізнавальний ефекти. У зв'язку з цим, вважаємо, педагогічними умовами залучення дітей до активних і регулярних занять рекреаційно-оздоровчого характеру є:

- особистісно орієнтований характер залучення, з обов'язковим урахуванням індивідуальних інтересів, характеру, особливостей здоров'я школяра;

- забезпечення мотиваційної підтримки у формуванні позитивного ставлення до занять рекреаційно-оздоровчою фізичною культурою з використанням різних педагогічних прийомів;

- наявність у вчителів фізкультури сформованої професійної педагогічної компетенції щодо організації занять рекреаційно-оздоровчого характеру.

У процесі занять з фізичної культури дітей середнього шкільного віку велика увага приділяється поєднанню в освітньому процесі урочної та позаурочної рекреаційно-оздоровчої діяльності. Слід зазначити, що такі форми позаурочної рекреаційно-оздоровчої діяльності, як фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня, робота спортивних секцій, спортивні свята і змагання, орієнтовані на вирішення головного завдання – оздоровлення школярів.

Найбільш поширеними формами фізичної рекреації дітей старшого шкільного віку є ходьба, оздоровчий біг, плавання, рухливі ігри, танці, велосипедні та лижні прогулянки, катання на ковзанах. Для сучасної людини важливою є проблема моделювання тіла і оптимізації ваги. У цьому плані затребуваними і найбільш популярними видами рекреаційно-оздоровчої фізичної культури є аеробіка, шейпінг, фітнес, атлетична гімнастика тощо.

Саме поєднання фізкультурно-рекреативної та спортивної діяльності дозволяє задовольнити інтереси дітей з вираженою спортивною мотивацією, орієнтованою на спортивні досягнення і змагальний ефект, і в той же час необхідно дати можливість брати участь у заходах дітям з різним рівнем фізичної підготовки.

Висновки. В умовах модернізації сучасної шкільної освіти рекреаційно-оздоровча діяльність повинна займати важливе місце у системі фізичного виховання школярів. Заходи рекреаційно-оздоровчої діяльності дозволяють

ефективно вирішувати основні завдання фізичного виховання дітей старшого шкільного віку при організації їхнього дозвілля. Саме тому у сучасних умовах школа повинна цілеспрямовано формувати потребу школярів старшої школи в заняттях рекреаційно-оздоровчого спрямування позаурочний час.

Перспективи подальших досліджень. Подальшого наукового вивчення потребують питання організації оздоровчо-рекреаційних занять з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, підвищення рівня рекреаційної культури різних груп населення.

Список використаних джерел:

1. Андрєєва О.В., Ковальова Н.В., Хрипко І.В. (2018). Аналіз проблем та перспектив впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників в умовах загальноосвітнього навчального закладу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць, 5, 11-18.

2. Гончарова Н.М., Бутенко Г.О., Прокопенко А.О. (2016). Умови впровадження рекреаційно-оздоровчої технології у процес фізичного виховання дітей шкільного віку. *Проблеми активації рекреаційно-оздоровчої діяльності*, зб. матер. 10 Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю. Львів, 101-105.

3. Кіндзера А.Б. (2016). Оптимізація фізичної активності школярів у позаурочний час. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр., 20 (12), 222-226.

РЕГУЛЯЦІЯ МАСИ ТІЛА ЯК ОСНОВА МОТИВАЦІЇ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ

Нагорна Анастасія,
викладач, аспірант

Національного університету фізичного виховання і спорту України

Вступ. В процесі проектування самостійних профілактично-оздоровчих занять для жінок другого періоду зрілого віку з метою корекції надлишкової маси тіла цілком логічним є розглядати бажання схуднути як основного мотиваційного чинника. Однак практичний досвід показав, що ступінь вираженості бажання зниження маси тіла жінками зрілого віку як мотиваційного чинника до оздоровчих занять має зворотнопропорційний зв'язок з віком особи [2].

Загальні аспекти проблеми мотивації досліджувалися такими вченими, як М. Алдерман, М. Алексеєва, В. Асеєв, В. Бажанюк, Г. Балл, Л. Божович, М. Боришевський, В. Вілюнас, Р. Десі, С. Занюк, Г. Костюк, О. Леонтєв, М. Магомет-Емінов, С. Максименко, А. Маркова, А. Маслоу, Т. Матис, М. Матюхіна, С. Москвичов, А. Орлов, В. Рибалка, Б. Розен, Х. Хекхаузен, П. Якобсон та ін. Питання мотивації у фізичній культурі досить широко розглянуто науковцями на прикладах молоді, школярів – Шаповалов Б.Б.

Пошук досліджень щодо вивчення показників мотивації жінок другого періоду зрілого віку з надлишковою масою тіла був виявлений нами як перспективний в силу відсутності широкого кола наукових досліджень з цього питання [1].

Актуальність досліджуваного питання також зумовлена науковим пошуком самого автора – розробка ефективної методики корекції надлишкової маси тіла жінок другого періоду зрілого віку в процесі побудови самостійних профілактично-оздоровчих занять з використанням інформаційних технологій, де проблема мотиваційного чинника розглядається автором як ключовий елемент для успішної побудови індивідуальних профілактично-оздоровчих занять.

Мета дослідження – визначити особливості показників мотивації жінок другого періоду зрілого віку з надлишковою масою тіла.

Методи дослідження – соціологічні методи дослідження (анкетування) та методи математичної статистики. У констатувальному експерименті взяли участь 105 жінок, середній вік яких становив 38,9 років.

Результати власних дослідження. Жінкам другого періоду зрілого віку було запропоновано вибрати чинники, що спонукають їх займатися руховою активністю. В результаті анкетування було визначено основні групи мотивів. У переважній більшості жінок другого періоду зрілого віку результати анкетування вказують на те, що 82,7 % усвідомлюють значущість рухової активності, яка на їх думку сприяє покращенню власного стану здоров'я. Для 60,9 % жінок рухова активність являється профілактикою захворювань та сповільнення інволюційних змін. Для 69,5 % жінок підвищення тілесної привабливості, корекція маси тіла є основним стимулом для занять. 49,5 % жінок другого періоду зрілого віку займаються руховою активністю для підвищення самооцінки, впевненості у собі, для підвищення нервово-психічної стійкості до стресових впливів. Для 29,5 % жінок рухова активність приносить задоволення, а для 24,8 % жінок заняття сприяють покращенню психоемоційного стану. Для 31,4 % жінок другого періоду зрілого віку заняття руховою активністю сприяють підвищенню та збереженню працездатності, а також впливають на продовження професійного довголіття. 34,3 % жінок просто бажають навчатися чомусь новому, розвиватись, підвищувати свій рівень знань. 24,8 % займаються руховою активністю, щоб бути модною, а 12,4 % жінок, щоб підвищити свій престиж і бути прийнятою у суспільство. Слід відмітити, що престижним мотивам надала перевагу найменша кількість жінок.

Висновки. Визначено основні групи мотивів до профілактично-оздоровчих занять серед жінок другого періоду зрілого віку з надмірною масою тіла, які доцільно враховувати при розробці відповідних профілактично-оздоровчих програм направлених на корекцію надмірної маси тіла серед жінок другого періоду зрілого віку.

Література

1. Гуртова Т. В., Логовська О. А. Особистісно-орієнтований підхід у фізичному вихованні студентів, хворих на ожиріння, у спеціальних медичних групах. В: Дяченко А.А., Мельник В.В. редактор. «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» І Всеукраїнська інтернет-конференція “COLOR OF SCIENCE”, 29-30 січня 2018 року; 2018. 274 с.

2. Нагорна Н, Андреева О. Використання інформаційних технологій у процесі проектування профілактично-оздоровчих занять жінок зрілого віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018; 2: 78-82.

ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ КАРАНТИНУ

Орлик Яна,

студентка факультету фізичної культури та здоров'я людини
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Цибанюк Олександра,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спорту

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. В зв'язку з епідеміологічною ситуацією в світі, в тому числі в Україні, всі сфери нашої діяльності поступово переходять в онлайн. Зараз активно розвивається онлайн шопінг, дистанційне навчання, безконтактна доставка їжі та інших товарів, дистанційна робота, замість перебування в офісі тощо.

Із введенням карантину в Україні навчально-виховні та освітні процеси швидко перейшли на різні інтернет-платформи, дистанційне навчання. Не виключенням є і фізичне виховання та рухова активність населення. Як ніколи, саме організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності потребує пильної уваги, адже в умовах карантину та онлайн життя важко вести активний спосіб життя.

Мета. Проаналізувати аспекти залучення молоді до самостійної рухової активності в умовах карантинних обмежень та проблеми її організації.

Методи дослідження. Аналіз наукової літератури та Інтернет ресурсів, спостереження, розробка тренувальних програм тощо.

Результати. Рухова активність є одною із найважливіших складових у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. В сучасному світі, де всі процеси виробництва та побуту є автоматизованими, важко надати належного значення фізичній підготовленості. Особливо гостро ця проблема постала в умовах карантину, коли люди вимушені надавати перевагу сидінню вдома. При таких обставинах зникає і мотивація займатись фізичними вправами.

Тому, варто розглянути актуальні моменти в організації рухової

активності за умов «дистанційного» життя [1].

Перш за все, потрібно більше часу проводити на свіжому повітрі. Не дивлячись на те, що спортивні зали та фітнес-студії тимчасово не працюють, або працюють з певними обмеженнями, не можна забувати, що є парки, спортивні майданчики та стадіони, де можна безкоштовно займатись майже всіма видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. В сучасних містах є достатньо умов для заняття спортом саме на вулиці, постійно облаштовуються нові майданчики, створюються проекти, відповідно облаштовуються паркові зони. Тому, тільки бажання бути зорувим повинно мотивувати до рухової активності.

Варто звернути увагу і на велику кількість Інтернет-ресурсів, що пропонують онлайн заняття, такі як індивідуальні, групові, а також і з тренером. Зараз багато тренерів із місцевих фітнес-центрів пропонують свої послуги в умовах часткової ізоляції. Популярним зараз є проведення тренувань в парках та лісопаркових зонах, а також тренування в прямому ефірі, через відеозв'язок. Такі тренування не прив'язують людину до місця чи часу, а дозволяють займатись своїм здоров'ям в зручний для неї час.

Для підвищення вмотивованості молоді до самостійних занять руховою активністю, варто організовувати різні «chelenge» (челенджі) в соціальних мережах, які швидко розповсюджуються та отримують позитивну оцінку з боку громадськості. До такого виду діяльності варто залучати і навчальні заклади, які в умовах дистанційного навчання, зможуть вмотивувати та допомогти учням чи студентам самостійно займатись фізичною активністю за певні заохочення [2].

Дистанційне, самостійне заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, досить вдалий спосіб відволіктись від буденного життя, це можливість побути один на один зі своїм тілом та приділити достатньо уваги своєму здоров'ю, яке так важко вберегти на сьогоднішній день.

Основними проблемами в організації такої діяльності стали технічні складності в організації самої трансляції, а саме відсутність технічного обладнання достатнього рівня для зйомок і трансляції тренувань та занять, низький рівень презентаційного вміння викладачів працювати перед камерою, відсутність у приватних помешканнях викладачів і тренерів достатньої «робочої» площі тощо [3].

Висновки. Життя в умовах карантину та різних обмежень, спонукає нас до пошуку альтернативних методів, засобів та підходів організації рухової активності. Звичні нам спортивні зали та групові заняття відходять на задній план, тому в хід ідуть актуальні нововведення – дистанційні тренування, онлайн-додатки, челенджі в соціальних мережах тощо. Така діяльність має право існувати і по завершенню карантину, паралельно із очними заняттями фізичною активністю в спортивних залах чи фітнес-студіях, адже пропаганда здорового способу життя актуальна в будь-який час.

Список використаних джерел:

1. Андрєєва О.В. (2020). Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у

сучасному суспільстві. *Науковий журнал*, 126 (6), 910-924.

2. Кривенцова І.В. (2020). Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. *Науковий журнал*, 5(2), 98-103.

3. Марінова С.В. (2017). Дистанційне навчання як невід'ємний атрибут сучасної освіти. Матеріали міжвузівського вебінару. м. Вінниця, 31 березня 2017 року), 94-96.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

Палічук Юрій,

кандидат педагогічних наук, доцент

*Вищого державного навчального закладу України
«Буковинський державний медичний університет».*

Вступ. Протягом останніх років у нашій країні спостерігається глибоке занепокоєння суспільства стрімким зниженням рівня здоров'я населення, зокрема молодого покоління, що зумовлене соціально-економічною кризою, погіршенням екологічної ситуації, різким падінням рівня життя, недоліками в системі охорони здоров'я тощо.

Мета роботи полягає теоретичному обґрунтуванні системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу.

Методи дослідження. Для досягнення мети передбачалося використання таких методів: аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури для характеристики ступеня розробленості проблеми формування культури здоров'я студентів у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності, розкриття потенціалу фітнесу як інноваційного засобу формування культури здоров'я студентів ЗВО

Результати. У багатьох дослідженнях пріоритетним напрямом формування культури здоров'я студентів визначено їх залучення до сучасної фізкультурно-оздоровчої діяльності (Є. Буліч, Ю. Васьков, М. Дутчак, Т. Круцевич та ін.). Такий сучасний напрям фізкультурно-оздоровчої діяльності, як фітнес, розглянуто як засіб підвищення не тільки рухової, а й загальної культури, розширення валеологічного світогляду молодого людини (Ж. Анікеєва, Л. Єрмакова, Д. Калашников, О. Крюкова, Т. Кудра).

У наукових роботах останніх років висвітлено такі питання, як: підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями (М. Батищева), формування готовності студентів ВНЗ до самоорганізації здорового способу життя засобами фітнес-аеробіки (О. Пономарьова), педагогічне забезпечення ефективності процесу фізичної підготовки студентів засобами фітнесу (О. Крюкова), формування здоров'язбережувальної компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання (Д. Воронін), педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів у

системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі (О. Глагошук), теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання (Н. Завидівська), формування позитивно ціннісного ставлення студентів університету до оздоровчої діяльності (Т. Іваненко), формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання (О. Ішук).

Для сучасної української вищої школи однією з найбільш актуальних є проблема забезпечення цілеспрямованого формування культури здоров'я студентської молоді в процесі професійно-творчого розвитку [2].

Аналіз філософської, культурологічної, валеологічної та педагогічної літератури засвідчив, що теоретико-методологічне значення для дисертаційної роботи має окреслення термінологічного поля й особливо визначення поняття «культура здоров'я особистості». Культура здоров'я розглядається як важливий компонент загальної культури людини, зумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності, який виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок щодо формування, збереження й зміцнення здоров'я [1].

Культура здоров'я студентів визначена як інтегративне особистісне утворення, що включає соціально й професійно значущі життєві цінності та ціннісні орієнтації особистості, що спираються на індивідуальні знання про сутність здоров'я, шляхи та методи його формування, збереження та зміцнення [3]. Культура здоров'я студентів виконує ціннісно-орієнтаційну, регулятивну, прогностичну, перетворювальну функції, репрезентована в єдності трьох компонентів: мотиваційного, когнітивного й діяльнісного.

Висновки. Одним із найбільш важливих напрямів формування культури здоров'я студентів є їх залучення до сучасних фізкультурно-оздоровчих систем. Визначено, що однією з ефективних фізкультурно-оздоровчих систем сучасності є фітнес, адже його культурна сфера спрямована на відтворення низки соціально значущих цінностей, серед яких провідними є покращення якості життя та параметрів здоров'я (вітальні цінності); формування краси та тілесної гармонії (естетичні цінності); виховання працьовитості й формування суспільної активності (соціальні цінності); формування культури спілкування (культурні цінності).

Список використаних джерел:

1. Єрмакова Л., Томіліна Ю. (2011). Особливості використання вправ системи пілатес у оздоровчому фітнесі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ : Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту, 2. 5 – 7.
2. Ішук О.В. (2015). Формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія і методика навчання». Луцьк., 23 с.

3. Фурман Ю.М., В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук., Ю.М. (2013). Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія. К. : Олімп. л-ра, 184 с.

МОДЕЛЮВАННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ ПРИ РІЗНИХ ПАРАМЕТРАХ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ РЕКРЕАЦІЙНОГО ЗМІСТУ

Палчук Назар

магістрант

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка,

Єдинак Геннадій

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

Вступ. На сучасному етапі дослідження, спрямовані на розроблення нормативів оцінки для показників фізичного стану підлітків, є фрагментарними. При цьому, наявні пропозиції не враховують особливостей підлітків, зокрема у взаємозв'язках між показниками їхнього фізичного здоров'я і фізичної підготовленості. Ще менше таких даних при врахуванні соматотипу [2; 3], що актуалізує потребу в дослідженнях означеного напрямку.

Мета дослідження – встановити ступінь статистичного взаємозв'язку між зміною показників фізичного здоров'я і фізичної підготовленості хлопчиків між 10 та 11 роками з наявними соматотипами. У зв'язку з цим було використано комплекс адекватних методів дослідження. Зокрема, із загальнонаукових це аналіз і узагальнення, з педагогічних – тестування, медико-біологічних – пульсометрія, сфігмоманометрія, динамометрія, спірометрія, антропометрія, а також методи математичної статистики [1]. Загальнонаукові методи використовували для опрацювання джерел інформації, педагогічне тестування – для одержання емпіричних даних про зміну досліджуваних показників, медико-біологічні методи – для визначення індексів (силового, життєвого, Руфф'є, Робінсона, зросто-вагового у експрес-методиці

Г. Апанасенка) та визначення соматичних типів конституції хлопчиків (методика Штефко-Островського у модифікації С. Дарської). Із методів математичної статистики були використані такі, що дозволяли встановити середнє арифметичне, його помилку та здійснити множинний кореляційний аналіз. Тестами для оцінювання зміни у розвитку рухових якостей були: біг 20 м з ходу (швидкісна сила), 5-секундний біг на місці (частота рухів), станова динамометрія (м'язова сила), метання набивного м'яча сидячи (вибухова сила в метаннях), стрибок у довжину з місця (вибухова сила у стрибках), нахил уперед сидячи (рухливість у поперековому відділі хребта), викрут мірної

лінійки за спину (рухливість у плечових суглобах), метання тенісного м'ячика з розбігу на максимальну відстань провідною і непровідною руками (координація в метаннях на дальність певною рукою), три перекиди вперед (координація в акробатичних рухових діях), човниковий біг 4×9 м (координація в циклічних локомоціях), 6-хвилинний біг на максимальну відстань (загальна витривалість), біг 100 м (швидкісна витривалість), вис на зігнутих руках (статична силова витривалість). Критичне значення коефіцієнта множинної кореляції (R) при $p < 0,05$ становило: у представників астеноїдного соматотипу (n=24) – 0,396, торакального (n=48) – 0,292, м'язового (n=31) – 0,329, дигестивного (n=18) – 0,444. Значення коефіцієнта кореляції в межах 0,49-0,2 свідчили про низький, 0,69-0,5 – про середній, 0,99-0,7 – високий кореляційні взаємозв'язки [4]. За станом здоров'я всі хлопчики належали до основної медичної групи. Під час проведення дослідження було виконано вимоги Гельсінської декларації про етичні засади досліджень, що здійснюються за участі людей (World Medicine Association Declaration of Helsinki – Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects, 2013).

Результати. Дані множинної кореляції, де з одного боку були значення зміни фізичного здоров'я, встановлені за, з іншого боку – окремо зміна значення показника кожної рухової якості хлопчиків різних соматотипів між 10 та 11 роками, засвідчили таке. В астеноїдному соматотипі зміна фізичного здоров'я була пов'язана, передусім із розвитком швидкісної витривалості, координації в метаннях на дальність провідною і непровідною руками (R від 0,545 до 0,685), менш виразним, але також надійним статистичним зв'язком – із розвитком статичної силової витривалості (R = 0,333) та вибухової сили у стрибках (R = 0,331). Щодо взаємозв'язку між зміною фізичного здоров'я і координації в акробатичних рухових діях, то незважаючи на середню міцність (R = 0,601), його не розглядали як такий, що відображає вплив цієї рухової якості на здоров'я, оскільки протягом досліджуваного періоду вона практично не змінилась.

У хлопчиків із дигестивним соматотипом зміна фізичного здоров'я найбільше пов'язана з розвитком координації (R у межах 0,771-0,815), м'язової сили (R = 0,628), частоти рухів (R = 0,541), дещо меншою мірою – з розвитком рухливості й вибухової сили. Водночас, має зв'язок між зміною фізичного здоров'я та погіршенням загальної витривалості, вибухової сили в метаннях, швидкісної, статичної силової витривалості, координації в циклічних локомоціях.

Особливості взаємозв'язку між зміною фізичного здоров'я та розвитком рухових якостей між 10 та 11 роками виявили також у представники м'язового і торакального соматотипів.

Висновки. Хлопчики з різними соматотипами у період від 10 до 11 років відзначаються особливостями статистичних взаємозв'язків між зміною фізичного здоров'я та розвитком рухових якостей. Одержані дані створюють

передумови для моделювання фізичного стану підлітків при різних параметрах навантажень під час їхньої фізичної активності.

Список використаних джерел:

1. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. (2019). *Основи наукових досліджень* : навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський : Рута, 154 с.
2. Єдинак Г. А., Зубаль М. В., Мисів В. М. (2011). *Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей* : монографія. Кам'янець-Подільський : ПП Видавництво «Оіюм», 280 с.
3. Bouchard, C. and Hoffman, E. (2011). *Genetic and molecular aspects of sport performance*. Oxford: Blackwell Publishing Ltd.
4. Vincent, W. J. (2005). *Statistic in kinesiology*, 3rd ed. Champaign IL: Human Kinetics, Inc.

**ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРНОЇ
ФУНКЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ
ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ЇХ ОДНОЛІТКІВ З
НОРМАТИВНИМ РОЗВИТКОМ**

Пасічник Вікторія,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних та рекреаційних ігор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

Мельник Віра,

вчитель фізичної культури, спеціаліст середньої загальноосвітньої школи №23 м. Львова

Вступ. Одним з найважливіших завдань фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах є питання розвитку рухової сфери, що є важливою характеристикою здоров'я дітей, їх фізичного вдосконалення [2, 3]. Важливість вивчення і корекції рухових порушень у дітей з відхиленням у психофізичному розвитку визначається насамперед винятковою роллю рухового аналізатора у розвитку функцій мозку, вищої нервової діяльності і психічних функцій. У зв'язку із зазначеним актуалізуються дослідження, що є значущим при розробці педагогічних дій, спрямованих на корекцію психофізичного розвитку дітей дошкільного віку.

Мета: визначити показники психомоторики дітей дошкільного віку з психофізичними відхиленнями та їх однолітків з нормативним розвитком.

Методи: аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури; педагогічний констатувальний експеримент, спостереження. Для кількісно-якісної оцінки психомоторного розвитку нами було застосовано 8 тестів [2]: на статичну координацію рухів, на динамічну координацію рухів, на дослідження швидкості рухів, на координованість мікрорухів руки та пальців, на ритмічність рухів, на рухову пам'ять, на виразність рухів, на одночасність виконання рухів. За цими тестами ми судили одночасно про компоненти і рівні організації рухів, завдання

давалися випробуваному у вигляді словесної інструкції та показу, пропонувалося дитині 1-2 спроби, потім реєструвався результат (за 4-бальною шкалою).

Матеріал: у дослідженні приймали участь 118 дітей 5–6 років, з яких 54 – (25 дівчаток, 29 хлопчиків), які потребують корекції психофізичного розвитку, серед них: 9 – із порушеннями опорно-рухового апарату (ПОРА), у яких візуально не відзначалося рухової недостатності (грубе порушення ходьби, бігу, стрибків), 15 – із порушеннями розвитку мовлення (ПРМ), 16 – із затримкою психічного розвитку (ЗПР), 5 – із синдромом Дауна (СД), 9 – із розладами аутистичного спектру (РАС) та 64 – (30 дівчаток, 34 хлопчики) з нормативним рівнем розвитку.

Результати. Аналіз отриманих результатів дозволяє стверджувати, що якість виконання завдань в групі дітей з відхиленнями у психофізичному розвитку була нижчою, ніж у дітей з нормативним розвитком. В середньому успішність виконання всіх завдань в групі дітей з вадами психофізичного розвитку склала 1,95 бала у дівчаток та 1,96 бала у хлопчиків, що становить 48,8% та 49,0% відповідно. Успішність виконання завдань в групі дітей з нормативним розвитком була вищою та в середньому становила у дівчаток 3,11 бала, у хлопчиків – 3,17 бала, що становить 78,0 % та 79,3 % відповідно.

Зокрема між середніми результатами дівчаток з психофізичними відхиленнями та їхніми однолітками із нормативним розвитком відзначається різниця в загальному розвитку психомоторики 29,2 %, між хлопчиками ця різниця становила 30,3 %

Найбільш виражене відставання у розвитку психомоторики встановлено у дітей, в структуру яких входили різні варіанти затримки інтелектуального розвитку (ЗПР, РАС). Для таких дітей виконання рухового завдання представляє значні труднощі незалежно від типу психомоторних функцій, при чому незважаючи на відсутність патології власне рухових функцій. Очевидно це пов'язано з особливостями дозрівання мозкових структур у дітей з ЗПР та РАС, що вказує на більш низький рівень управління довільними рухами.

Кращі результати продемонстрували діти з ПОРА, СД та ПРМ. При виконанні пропонованих завдань діти відчували певні труднощі, відзначалися незручності, неточності, сповільненість, певна дискоординація, проте вони були доступні. Загалом, слід зазначити, що вираженість незрілості у дітей (ПОРА, СД, ПРМ) або спотворення у дітей (ЗПР та РАС) емоційно-вольової сфери надає гальмуючий вплив на розвиток психомоторики.

Нами констатовано відставання дівчаток з порушеннями у психофізичному розвитку від здорових однолітків в розвитку статичної координації – на 26,5 %; динамічної координації – на 30,7 %; швидкості рухів – на 32,0 %; координованості мікрорухів руки та пальців – на 30,3 %; відчутті ритму – на 28,8 %; руховій пам'яті – на 35,0 %; виразності рухів – на 22,5 %; здатності до одночасності виконання рухів – на 28,0%. Відставання показників психомоторики хлопчиків із відхиленнями у психофізичному розвитку порівняно з їхніми однолітками з нормативним розвитком становить 25,5 % у розвитку статичної координації, 29,5 % – у динамічній координації, 35,0 % – у швидкості рухів, 34,3 % – у координованості мікрорухів пальців і кисті, 30,5 % – у ритмічності рухів, 30,0 % – у виразності рухів, 30,2 % – у одночасності рухів.

Висновки. На підставі порівняльного аналізу стану психомоторних функцій у дітей з порушеннями у психофізичному розвитку і їх здорових однолітків встановлено відставання у розвитку статичної та динамічної координації, швидкості рухів, дрібної моторики, рухової пам'яті, відчуття ритму, здібності до одночасності виконання рухів, виразності рухів в середньому від 22,5 % до 35,0 %. Рівень сформованості психомоторики дітей з порушеннями психофізичного розвитку вимагає диференційованого підходу в процесі фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Вайзман Н. П. Психомоторика детей-олигофренов. М. : Педагогика, 1976. 104 с.
2. Кузава, І. Б. Теоретичні та методичні засади інклюзивної освіти дошкільників, які потребують корекції психофізичного розвитку : автореферат дис. ... докт. пед. наук : 13.00.03. Київ, 2015. 40 с.
3. Viktoriya Pasichnyk, Maryan Pityn, Valeryi Melnyk, Zoryana Semeryak, Ivan Karatnyk (2018). Characteristics of the psychomotor system in preschool children with mental disabilities. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 Supplement issue 1, Art 47, pp. 349–355, 2018. doi:10.7752/jpes.2018.s147

**СПЕЦИФІКА ОРГАНІЗАЦІЇ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ
ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

Пацалюк Костянтин,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Мальцев Дмитро

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Вступ. Проблема здоров'я особистості, формування здорового способу життя зосереджує в собі небезпечні виклики розвитку цивілізації, відповіді на які не можуть бути знайдені без зміни системи суспільних відносин і самої людини. Однією зі сфер життєдіяльності, де найбільш цілісно та якісно можуть вирішуватися завдання збереження здоров'я населення, є дозвілля [1]. Дозвілля та відпочинок – одна з найбільш динамічних сфер повсякденного життя. Саме тут може бути забезпечена активізація соціальних механізмів охорони здоров'я і пробудження особистісної ініціативи індивіда в самозбереженні на основі вибору способу життя і різноманітних форм дозвілля [3]. Специфіка організації сімейного дозвілля засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, визначається побудовою діяльності на добровільній основі, вибором соціально прийнятних рекреаційних видів діяльності, що сприяють розвитку індивіда і суспільства, а також об'єктивною потребою людського організму у відновленні свого психофізичного балансу. У цьому контексті найважливішим завданням стає зміцнення фізичного здоров'я, пропаганда здорового способу життя, підвищення якості активного відпочинку. Особливе місце в системі формування здорового способу життя

займають оздоровчо-рекреаційні технології, що дозволяє їх використовувати як засіб формування здорового сімейного дозвілля. Питання наукового обґрунтування застосування різних засобів рухової активності та оцінки їх рекреаційного потенціалу розглянуті в дослідженнях І.І. Головач, 2016; О. О. Садовського, 2017; А. С. Оріховської, 2018 та ін. В той же час довготривала недооцінка важливості комплексного і системного дослідження специфіки організації активного сімейного дозвілля призвели до накопичення невирішених питань та загострення ситуації у сфері сімейного оздоровлення при одночасній відсутності цілісного бачення причин та наслідків розгортання негативних та кризових явищ.

Мета дослідження – визначити специфіку організації сімейного дозвілля з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Методи дослідження – теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, узагальнення, систематизація даних мережі Інтернет.

Результати власних досліджень. Узагальнення поданої у фаховій літературі інформації та практичного досвіду дозволило визначити такі соціально-культурні умови, які дозволяють організувати сімейне дозвілля засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності: виявлення та урахування факторів, котрі сприяють оптимізації процесу організації сімейного дозвілля; задоволення різноманітних рекреаційних потреб членів сім'ї з урахуванням вікових та індивідуально-особистісних особливостей; використання різних видів рекреаційної діяльності, що дозволяють виховувати культуру розумних обмежень, пропагувати цінності, підтримувати сімейні відносини; добровільність при виборі виду занять і ступеня активності в процесі використання рекреативних технологій; здійснення цільового впливу на особу при її активному залученні в рекреаційно-оздоровчу діяльність за рахунок зміни одного виду зайнятості, на інший; здійснення діяльності на основі дозвіллевої програми, яка передбачає залучення у видовищні, ігрові, фізкультурно-оздоровчі та інші види дозвільних форм.

На думку авторів [2] для визначення змісту оздоровчо-рекреаційної діяльності необхідно спиратися на відповідні переваги, інтереси і потреби населення. Ефективність організованої фізкультурно-рекреаційної діяльності визначається за показниками, пов'язаними із сутністю та функціями фізичної рекреації, а також з конкретними поставленими завданнями. Організація оздоровчо-рекреаційною діяльністю та управління нею передбачає послідовне вирішення таких завдань: визначення наявності фізкультурно-рекреаційних потреб у населення (в нашому випадку: у дітей і їх батьків) в контексті організації вільного часу; виявлення оздоровчо-рекреаційних уподобань населення, тих форм і видів активного відпочинку, які є цікавими як дітям і дорослим окремо, так і для обох вікових груп; визначення обізнаності дітей та членів їх сімей у сфері організації активного відпочинку і діяльність по їх фізкультурно-рекреаційній освіті; розробка системи залучення дітей та їх батьків до участі в програмах оздоровчо-рекреаційної рухової активності (пропаганда фізичної рекреації, популяризація активного відпочинку і т.д.) і

реалізація цієї системи; планування майбутньої оздоровчо-рекреаційної діяльності на основі попереднього аналізу відповідних потреб та інтересів учасників, розробка відповідних програм, сценаріїв і т.д.; визначення критеріїв ефективності оздоровчо-рекреаційної діяльності (показників, які свідчать про позитивний вплив активного відпочинку на дітей і їх батьків); забезпечення діяльності матеріальними, фінансовими, інформаційними, технологічними і кадровими ресурсами; контроль і координація діяльності і т.п.

Висновки досліджень із зазначення перспектив дослідження. Визначено специфіку організації активного сімейного дозвілля на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Охарактеризовано педагогічні умови та завдання, які сприятимуть належній організації оздоровчо-рекреаційної діяльності та управління нею.

Список використаних джерел

1. Andrieieva, O., Nakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A., & Istyniuk, I. (2019). Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 1308–1314. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s4190>
2. Коблев ЯК, Хашканок АК. (2010). Организация активного отдыха населения по месту жительства средствами физической рекреации. *Ученые записки университета Лесгафта*. 6:64.
3. Муравьева ЖВ. (2009). Социально-культурные условия организации семейного досуга средствами рекреативно-оздоровительных технологий. *Вестник ТГУ*.3:88-91.

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ ІЗ ЖІНКАМИ РІЗНОГО ВІКУ

Первухіна Світлана,

викладач кафедри фізичного виховання

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. На сучасному етапі в фітнесі недостатньо розроблений теоретико-методологічний апарат, його впровадження в сферу фізичного виховання і фітнес-центри носить переважно стихійний характер, а багато фітнес-програми вимагають наукового обґрунтування [2]. Разом з тим аквафітнес і його різновиди на сьогоднішній день динамічно розвиваються, в зв'язку із підвищенням інтересу до інноваційних програм в воді. Доповнення цього є збільшення кількості жінок з низьким рівнем соматичного здоров'я вже в молодому віці [1, 3]. Відзначається підвищення артеріального тиску у 40% жінок, порушення опорно-рухового апарату у 60%, надлишкова маса тіла у 30-50%, зростання захворюваності на грип на 60% [4]. Тому актуалізовані програми, технології занять аквафітнесом, що відповідають рівню фізичного здоров'я і підготовленості, віковим та індивідуальним особливостям жінок є наразі досить актуальними.

Мета дослідження – на основі аналізу наукової літератури обґрунтувати методичні основи занять аквафітнесом для жінок різного віку.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, узагальнення, синтез.

Результати дослідження. Згідно нашого дослідження проведення аквафітнесу із жінками різного віку має свої особливості. Однак, найсуттєвішими ми вважаємо:

1. Перед початком тренувальних занять з початківцями необхідно визначити вихідний рівень стану здоров'я, наявні захворювання, рівень фізичної підготовленості, слід об'єднувати дівчат і жінок молодого і зрілого віку в групи 17-34 років, першого зрілого 35-45 років і другого зрілого 46-55 років і 56-75 років – жінок похилого віку.

2. Всі вправи і програми в аквафітнесі слід класифікувати за наступними критеріями:

- за спрямованістю програми, такі як бігові програми, різновиди ходьби, аквааеробіка; аква-тайбо та ін.

- за топографією працюючих м'язів, а саме комплексні вправи; для м'язів плечей, рук, спини; ніг і сідниць; грудей і спини; м'язів живота;

- за вихідним положенням, такі як вправи з вертикального і горизонтального положення тулуба, сидячи і напівсидячи; біля бортику басейну; з дотиком до дна басейну і без дотику;

- за глибиною води: вправи на «мілкій» воді 40-120 см (різновиди бігу, стрибки, танцювальні комплекси, вправи сидячи), на «середній» воді 120-160 см (аквааеробіка, біг, угруповання з і без торкання дна басейну, комплекси з аква-гантелями), на «глибокій» воді 160-200 см і вище (плавання, комплекси без торкання дна басейну, перевороти, аквааеробіка; біг, спеціальні вправи для корекції статури);

- за віковими особливостями: для дівчат 18-34 років, жінок 35-45 років і 46-55 років і 56-75 років, варіюючи спрямованість програм, глибину води.

3. Дівчатам 17-34 років рекомендуються високоінтенсивні заняття зі збільшенням засобів аквааеробіки (до 50%), виконанням вправ на «глибокій» воді, плаванням спортивними стилями, елементами єдиноборств, функціонального тренінгу в воді. Для жінок 35-45 років основний акцент робиться на виконанні вправ на «середній» глибині води, застосуванні підтримує обладнання на «глибокій» воді, виконанні високоінтенсивних навантажень протягом 10-15 хвилин, виконанні спеціальних вправ для корекції статури. У віці 46-55 років рідше використовуються засоби аквааеробіки (до 25%), збільшуються спеціальні вправи і обсяг плавання в ластах (до 30-40%); розширюються засоби рекреаційного аквафітнесу, знижуються вправи складної координації. Для жінок похилого віку заняття будуються за принципом лікувальної фізичної культури в воді, з активним застосуванням гнучких аква-палиць (нудлс), збільшенням дихальних вправ, виконанням практично всіх вправ на «середній» і «мілкій» воді, під музичний супровід.

4. Рекомендується наступна послідовність виконання вправ в структурі заняття (40-60 хв): «попередній» стретчинг → елементи аквааеробіки для верхнього плечового поясу, нахили, повороти → ходьба з високим підніманням стегна → бігові вправи → плавання → розучування «зв'язок» вправ → стрибки → 5 серій вправ (плавання, сила, аквааеробіка) → спеціальні вправи → плавання → вправи стоячи біля бортика басейну (махи ногами і відведення в сторону, різновиди відштовхувань від бортика, ходьба) → стретчинг.

Висновки. Аквафітнес являє собою поєднання високоінтенсивних вправ у воді, плавання, угруповань, переворотів, бігу, аквааеробіки, гребкових рухів, спеціальних вправ для ніг, спини, рук із застосуванням фітнес-обладнання, інтервального і фронтального методів тренування, під музичний супровід. Види аквафітнесу: плавання, аквааеробіка, водні гімнастики, бігові програми, комплекси з аква-палицями, гантелями, елементи єдиноборств. Представлені рекомендації зможуть застосовувати фахівці в області оздоровчої та адаптивної фізичної культури, тренери з плавання, інструктори водних програм, викладачі фізичного виховання у вищих навчальних закладах в рамках занять з плавання; при професійній підготовці фахівців з фізичної культури.

Список використаних джерел:

1. Жук Г., Хабінець Т. (2015). Вплив занять аквафітнесом на фізичний стан жінок другого зрілого віку. *Молода спортивна наука України*. Т. 4. С. 31–34.

2. Кашуба В.О, Гончарова Н.М, Ткачова А.І., Прилуцька Т.А. (2019). Особливості тілобудови жінок першого зрілого віку що займаються аквафітнесом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. №1. С. 97–105 (а).

3. Тівелік М.В., Гакман А.В., Медвідь А.М. (2020). Теоретико-методологічні засади різновидів фітнесу для осіб похилого віку. *Інноваційна педагогіка*. №22; С. 187-191.

4. Vitalii Kashuba, Olena Andrieieva, Nataliia Goncharova, Victoria Kyrychenko, Ion Karp, Serhii Lopatskyi, MykolaKoloz (2019). Physical activity for prevention and correction of postural abnormalities in young women. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol 19 (Supplement issue 2), pp 500 – 506

ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ

*Підгайна Віра,
викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання і спорту України*

Вступ. Відповідно до нормативних документів уроки фізичної культури в школі мають закласти основи забезпечення та розвитку фізичного й морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і

фізичних якостей особистості, удосконалення фізичної та психологічної підготовки на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення. Необхідність посилення оздоровчої спрямованості фізичного виховання школярів обумовлюється ситуацією, що склалася зі станом їхнього здоров'я [1; 5; 6]. Аналіз наукових досліджень [2; 3; 6] показує, що ефективнішим засобом підвищення фізичного стану й здоров'я школярів є виконання фізичних вправ. Науковцями подаються рекомендації щодо змісту фізичного виховання та дозування фізичних навантажень. Водночас недостатньо вивченими залишаються питання програмування змісту й методики фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Мета дослідження визначити оптимальний рівень дозування навантажень для юнаків старших класів відповідно до їхніх індивідуальних особливостей.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічний експеримент.

Результати власних досліджень. Аналіз наукових джерел та практики фізичного виховання в закладах середньої освіти засвідчив, що для поліпшення фізичного стану учнів пропонуються різні варіанти фізкультурно-оздоровчих програм. Рекомендуються вправи циклічного, швидкісно-силового або комплексного характеру. Науковцями [4; 8] доведено, що для школярів найефективнішим є комплексний підхід в фізкультурно-оздоровчому тренуванні, який поєднує різноманітні фізичні навантаження. Тому важливо визначити співвідношення засобів оздоровчого тренування як на одному занятті, так і на більш тривалі проміжки часу.

Під час розробки співвідношення фізичних навантажень ми дотримувалися рекомендацій Купера про розвиток в оздоровчому тренуванні, передусім, відстаючих якостей. Відповідно до отриманих результатів найбільшої уваги потребує розвиток витривалості. Велике значення розвитку витривалості надавалося у зв'язку її визначальним впливом на функціонування аеробної системи. Установлено, що люди з оптимальним рівнем витривалості значно менше піддаються серцево-судинним захворюванням, хворобам легень, ожирінню, діабету [2, 3].

Важливою умовою та особливістю фізичного виховання учнів є оптимальне дозування навантаження. Спираючись на наукові дослідження [1; 4], ми розробили оптимальні пульсові режими для занять циклічними вправами юнаками старших класів. Для цього розраховано ефективний рівень частоти серцевих скорочень під час виконання вправ аеробного характеру. Результати дослідження свідчать, що максимальна частота серцевих скорочень не повинна перевищувати 202-210 уд.·хв⁻¹. Нижня межа ЧСС складає 145-160 уд.·хв⁻¹, верхня межа – 175-180 уд.·хв⁻¹. Ефективний рівень ЧСС під час виконання аеробних вправ – 145-180 уд.·хв⁻¹. Із підвищенням фізичного стану учнів збільшувалася зона інтенсивності виконання фізичних вправ.

Для розвитку загальної витривалості застосовувалися засоби акварекреації: плавання, веслування. Техніка виконання більшості цих вправ доступна майже для всіх старшокласників. У роботі беруть участь майже всі м'язи й активізується діяльність провідних функціональних систем організму. Важливо те, що з'являється можливість дозувати інтенсивність та тривалість навантаження в суворій відповідності до стану здоров'я й рівня фізичної підготовленості юнаків.

Для розвитку загальної витривалості під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять застосовувався рівномірний метод тренування. Його переваги полягали в тому, що оптимальні фізичні навантаження поліпшують працездатність серцево-судинної й дихальної систем, позитивно впливають на загальний стан здоров'я. В процесі експериментальної роботи широко використовувався ігровий та змагальний методи. Тренувально-ігрові заняття відрізнялися від звичайних не лише емоційною насиченістю, але й підвищеною моторною щільністю.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У процесі фізкультурно-оздоровчих занять юнаків старших класів доцільно використовувати комплексний варіант фізкультурно-оздоровчого тренування, що передбачає розвиток витривалості.

Максимальна частота серцевих скорочень під час виконання вправ аеробного характеру не повинна перевищувати 202–210 уд.·хв⁻¹. Нижня межа ЧСС складає 145–160 уд.·хв⁻¹, верхня межа – 175– 180 уд.·хв⁻¹. Ефективний рівень ЧСС під час виконання аеробних вправ складає 145–180 уд.·хв⁻¹. Із підвищенням фізичного стану учнів збільшувалася зона інтенсивності виконання фізичних вправ.

Проблема програмування фізкультурно-оздоровчих занять для учнів закладів середньої освіти та впровадження цих програм в дозвілєву діяльність школярів потребує детального вивчення, а тому є перспективною щодо подальшого вивчення.

Список використаних джерел:

1. Андреева ОВ. (2014). Фізична рекреація різних груп населення. Київ: Порліграфсервіс.
2. Бар-Ор О, Роуланд Т. (2009). Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. Киев: Олимпийская литература.
3. Єременко НП. (2012 Лют 16). Характеристика водних видів спорту як засобів оздоровлення. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю. 216-9
4. Иващенко ЛЯ, Благий АЛ, Усачев ЮА. (2008). Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Київ: Наук.світ.
5. Круцевич ТЮ, Воробьев ВІ, Безверхня ГВ. (2011). Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч.посіб. Київ: Олімп. л-ра.

6. Круцевич ТЮ. (2007). Теория и методика физической культуры. 3-е изд., стереотип. Москва: Советский спорт.

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Пішак Ольга,

доктор медичних наук, професор кафедри фізичної реабілітації,
ерготерапії та домедичної допомоги

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Романів Людмила

кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації,
ерготерапії та домедичної допомоги

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. Зв'язок багатьох хвороб та малорухливості було встановлено ще в 50-х роках минулого століття. Цілий ряд серйозних проблем зі здоров'ям, з якими зіштовхнулося людство сьогодні, цілком або частково пов'язані з малорухливим способом життя. Результати наукових досліджень чітко демонструють, що регулярна фізична активність забезпечує поліпшення загального стану здоров'я людини та запобігає виникненню багатьох передчасних проблем зі здоров'ям [2]. Відповідна рухова активність сприяє досягненню бажаного рівня здоров'я та сприяє довголіттю.

Мета. Вивчити аспекти впливу оздоровчо-рекреаційної рухової активності на організм людини.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати. Систематичне виконання фізичних вправ удосконалює пристосувальні механізми організму, усуває нервово-психічне напруження, поліпшує процеси обміну речовин і кровопостачання тканин та органів, що позитивно відображується на загальному фізичному стані, самопочутті та працездатності. Оздоровчий ефект фізичних вправ реалізується головним чином через удосконалення в організмі механізмів адаптації [3]. У найбільш стислому вигляді оздоровчий ефект пов'язаний з нормалізацією процесів управління і регуляції в тріаді: центральна нервова система (ЦНС) – нейроендокринна система – імунна система. «Пускову» функцію виконує ЦНС, сигнали якої збільшують інтенсивність функціонування клітин виконавчих органів і активізують нейроендокринну систему. Услід за цим підвищується активність забезпечуючих систем, що прискорюють доставку кисню, енергетичних субстратів, амінокислот і гормонів до тканин. Роль кисню та енергетичних субстратів проста – забезпечити підвищену активність тканин у процесі фізичної роботи [2].

Основні ж перебудови в організмі, в тому числі оздоровчого характеру, стимулює та забезпечує нейроендокринна система. Під час тренування має

місце баланс руйнівних (катаболізм) і синтезуючих (анаболізм) процесів. Оздоровче тренування повинне в найбільшій мірі стимулювати синтез і викид гормонів, що викликають ефект анаболізму. У процесі фізичного тренування утворюються нові координаційні механізми, які забезпечують взаємодію різних м'язів при виконанні рухових актів, а також взаємодію всіх функцій, утворюючи сприятливі умови для роботи. Утворення нових часових зв'язків між нервовими клітинами та вироблення систем умовних рефлексів супроводжується вдосконаленням функцій ЦНС, що проявляється у високоефективній нервовій регуляції організму. Цьому сприяє підвищення активності ряду ферментів та збільшення кількості капілярів у мозковій тканині. Оптимальний функціональний стан ЦНС позитивно впливає на процеси стомлення та відновлення, сприяє підвищенню фізичної та розумової працездатності [2].

При регулярному тренуванні розширюються можливості постачання тканин киснем завдяки збільшенню об'єму циркулюючої крові, маси еритроцитів та вмісту гемоглобіну, а також за рахунок розвитку капілярної сітки в скелетних м'язах та навколо легеневих альвеол. Удосконалюється регуляція периферійного кровообігу. Систематичне тренування знижує рівень ліпопротеїдів низької та дуже низької щільності, та сприяє збільшенню рівня ліпопротеїдів високої щільності. Ці зміни у вмісті ліпопротеїдів знижують ризик коронарних хвороб серця. Під впливом тренування збільшується сила дихальних м'язів і підвищується дифузна здатність легень. Збільшується щільність мітохондрій і капілярів, концентрація міоглобіну, запасів глікогену, відбувається незначна гіпертрофія м'язових волокон, збільшується витривалість м'язів.

Висновки. Будь-яка мінімальна, проте регулярна фізична активність надзвичайно корисна для здоров'я. Малорухливий спосіб життя сповільнює обмін речовин, що впливає на здатність регулювати рівень глюкози в крові, метаболізувати жири, негативно впливає на тиск та ослаблює м'язи і кістки. Все разом має негативні наслідки для здоров'я – від появи надмірної ваги до серйозних хвороб внутрішніх органів.

Список використаних джерел:

1. Воловик Н. (2010). Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. 240 с.
2. Тулайдан В.Г., Шелехова Т.В. (2016). Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 106 с.
3. Корносенко О. К. (2013). Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури [Електронний ресурс]. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Вип. 112(3). С. 228–232.

Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/jpdf/VchdpuPN_2013_112\(3\)_59.pdf](http://nbuv.gov.ua/jpdf/VchdpuPN_2013_112(3)_59.pdf)

РОЗРОБКА ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ДЛЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ЗАХОДІВ ПРОТИДІЇ COVID-19

Позмогова Наталія,

доцент, кандидат медичних наук,
Запорізький національний університет

Вступ. Похилий вік є одним з критичних періодів життя людини, коли морфофункціональні зміни організму сприяють поступовому зниженню його життєдіяльності. Відповідно до прийнятої ВООЗ класифікації, до похилого віку відносять чоловіків від 60 до 74 років і жінок від 55 до 74 років, до старечого віку відносять чоловіків і жінок у віці 75-89 років і до довгожителів в віці 90 років і старше.

Надходження в умови самоізоляції в умовах карантинних заходів протидії Covid-19 дуже серйозне випробування для літніх людей. Самоізоляція прискорює старіння і ускладнює перебіг хвороби, адже основа здоров'я, гарного самопочуття — рух, спілкування і розвиток. Недолік руху призводить до втрати м'язової маси, погіршення координації, моторики, а значить, підвищується ризик падінь і переломів (Котко Д.М., Гончарук Н.Л., Путро Л.М., Шевцов С.М., 2019)

На даний час фізична рекреація використовується для підвищення адаптаційних можливостей та фізичної працездатності і може бути основою для збереження здоров'я та затримки процесів старіння. Наукові дослідження довели, що заняття фізичними вправами корисні людям фізичні сили яких були вже трохи знижені у періоді самоізоляції. Вони покращують мобільність, рівновагу, м'язову силу; знижують ризик падінь на 22%; запобігають втраті фізичних сил (Аграновіч Н.В., Анопченко А.С., Аграновіч В.О., 2014).

Фізичні вправи рекомендуються усім літнім людям. Організм літньої людини при правильному підході до занять реагує позитивною динамікою на проведені систематичні дозовані фізичні навантаження. У зв'язку з цим існує необхідність розробки спеціальних комплексів фізичних вправ з урахуванням індивідуальних особливостей організму в осіб похилого і старечого віку.

Мета дослідження. Розробити та випробувати фітнес-програму для осіб похилого віку в умовах карантинних заходів протидії Covid-19. Правильно складена фітнес-програма дозволить вирішити такі завдання: сприяти творчому довголіттю; збереженню здоров'я; зменшенню вікових інволюційних змін; забезпеченню розширення функціональних можливостей організму.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних і власних даних (Kotko D. N., Goncharuk N. L., Putro L. M., 2020).

Результати. Нами була розроблена фітнес-програма, яка враховує фізіологічні зміни, що відбуваються в організмі людей похилого віку. Її виконання займає до 30 хвилин в день, щодня. Програма спрямована на зміцнення суглобів, м'язів; підтримання гнучкості і функціональності опорно-рухового апарату. Програма включає в себе: дозовані силові вправи; вправи на

рівновагу; комплекс гімнастичних вправ, вправи на зміцнення хребта. Всі вправи супроводжуються правильним диханням, що дуже важливо для організму людини. Кожна вправа має кілька способів виконання від самого легкого, до найскладнішого, включає до 8-10 повторів, виконується під улюблену музику. Виконання вправ в домашніх умовах дає можливість використовувати інтернет та скайп із долученням до заняття друзів або родичів.

Фітнес програма включає:

1. Силові вправи для розвитку м'язової сили рук і ніг, а саме — присідання зі стільцем, розведення ніг сидячи з використанням еластичної стрічки, віджимання від стіни стоячи, відведення рук з пластиковими пляшками, наповненими водою, згинання рук з еспандером або еластичною стрічкою сидячи, підйом навшпиньки.

2. Функціональні вправи — опускання і ходьбу навколо стільця, ходьбу з перешкодами, кроки вбік-уперед, тримаючись за стілець.

3. Вправи на рівновагу — ходьбу боком, ходьбу зі схрещуванням ніг, ходьбу з п'ятки на носок приставним кроком, утримання рівноваги при підйомі однієї ноги 5-10 сек., хода на спелатформі.

4. Вправи на аеробну витривалість — марш на місці і інші циклічні рухи.

5. Дихальні вправи. Вдихання та видихання повітря з нахилом уперед, трьох-стадійне дихання — дихання спочатку тільки животом, потім лише грудною кліткою, надалі-змішане дихання.

6. Комплекс гімнастичних вправ для зміцнення плечового, ліктьового променевоzap'ястного, тазостегнового, колінного суглобів.

Висновки Розроблена нами фітнес-програма, є ефективною і підходящою для осіб похилого та старшого віку, в силу своєї доступності, функціональності і безпеки. Комплекс підібраних вправ сприяє поліпшенню серцево - судинної та дихальної системи; підтримує тонус основних м'язів; зміцнює опорно-руховий апарат; покращує координацію і гнучкість. Програма адаптована до будь-якого рівня підготовки і спрямована на збереження здоров'я літньої людини.

Список використаних джерел:

1. Аграновіч Н.В., Анопченко А.С., Аграновіч В.О. (2014). Організація та роль зайняття фізичними вправами осіб з особливими потребами похилого та старечого віку, що мають серцево-судинну патологію. *Таврійський медико-біологічний вісник*, том 17, №2 (66) С.11-12

2. Котко Д.М., Гончарук Н.Л., Путро Л.М., Шевцов С.М. Рухова активність як важливий фактор мотивації до населення до здорового способу життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт*. 2019. Вип 4 (112) 19: 57-61.

3. Motor activity impact on health of the elderly D. N. Kotko, N. L. Goncharuk, L. M. Putro National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, Ukraine DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2020.1.80-86>.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК УМОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Рибалко Ліна,

доктор педагогічних наук, професор,

завідувач кафедри фізичної культури та спорту

*Національного університету «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

Камерілов Олег,

Заслужений тренер України

Полтавська ДЮСШ «Школа вищої спортивної майстерності»

Вступ. Людина є творцем власного здоров'я, яке залежить від її зрілої самосвідомості, знань про здоров'я та стратегії поведінки, що визначають її здоровий спосіб життя. Феномен здорового способу життя розглядаємо як форму повсякденного життя, яка включає відповідні принципи та правила, що розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному формуванню, збереженню, зміцненню або відновленню здоров'я і повноцінній діяльності.

Метою дослідження є наукове обґрунтування ролі рухової активності у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини.

Методи. Дослідження побудоване на використанні загальнонаукових методів дослідження, а саме: аналізі джерел наукової літератури, синтезі висновків, порівнянні та спостереженні.

Результати. Умовами формування здорового способу життя є: рухова активність, збалансоване та повноцінне харчування, відсутність шкідливих звичок, загартування та активний відпочинок. Одним із основних показників здорового способу життя є *рухова активність*, або обсяг фізичних навантажень. Вона поєднує в собі різноманітні рухові дії, що виконуються в повсякденному житті і трудовій діяльності.

Нині основним правилом здорового способу життя визначається правильно організована рухова активність упродовж дня, що необхідно для збереження і зміцнення здоров'я, підвищення продуктивності праці, в тому числі у нових і часто незвичних для організму людини умовах. Постійна рухова активність сприяє розвитку й активності різних груп м'язів, поліпшує функції внутрішніх органів і систем. Активна м'язова діяльність сприяє зміцненню діяльності серцево-судинної, дихальної й інших систем, визначає фізичний розвиток і фізичну підготовленість людини [1, с. 120].

Оптимальний руховий режим розуміємо як регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, що повністю задовольняє біологічну

потребу в рухах, відповідає функціональним можливостям організму, враховує специфіку професійної діяльності та сприяє формуванню здорового способу життя, збереженню та зміцненню здоров'я. Мета такого режиму – досягнення оптимального рівня функціональної активності організму [2, с. 76–77].

Під час дослідження рухової активності проведено анкетування та опитування студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» на виявлення розуміння ними важливості рухової активності у формуванні здорового способу життя (рис. 1).

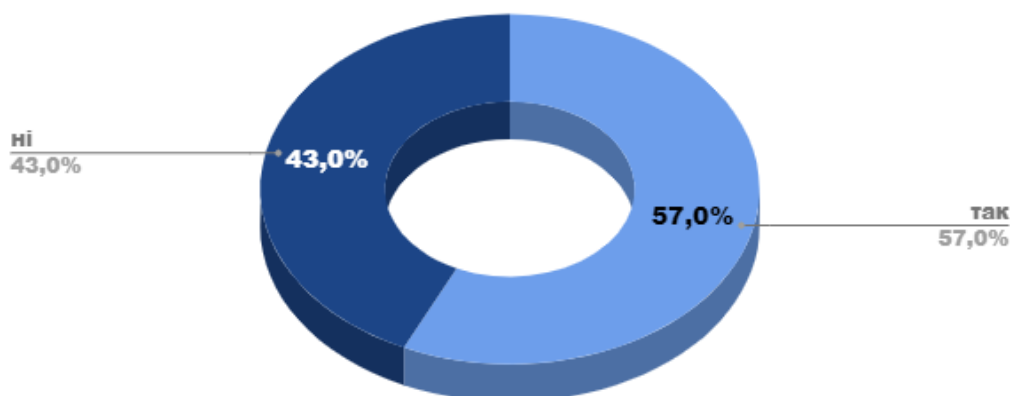


Рис. 1. Розуміння важливості рухової активності у формуванні здорового способу життя студентами факультету фізичної культури та спорту

Після проведених анкетувань та бесід серед студентів, що брали участь у опитуванні, з метою ознайомлення їх із складовими здорового способу життя та значенням рухової активності та повноцінного і збалансованого харчування у збереженні та зміцненні здоров'я, чимало студентів виявили бажання відвідувати науковий гурток фізичної культури та спорту, а також секцію з фітнесу та настільного тенісу при кафедрі фізичної культури та спорту Національного університету імені Юрія Кондратюка, взяли участь у руханках і флешмобах, які проводяться в університеті.

Висновки. Результати дослідження здорового способу життя студентської молоді (на прикладі студентів факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка») показали, що молодь готова до формування ЗСЖ або вже переймається тим, щоб спосіб життя відповідав критеріям здорового. Підходить до цього молодь через самооцінку власного способу життя та способу життя своїх друзів і знайомих, отримання знань про здоров'я та здоровий спосіб життя і його складі, займаючись у спортивних РОЗДІЛх.

Список використаних джерел:

1. Рибалко Л.М. (2017). Педагогічні умови формування здорового способу життя в студентській молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*, 147, II, 118-121.

2. Рибалко Л.М. (2019). Загальна теорія здоров'я : конспект лекцій для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Полтава : ПолтНТУ, 150.

3. Ilhan N., Batmaz M., Akhan L. (2010). Healthy Lifestyle Behaviors of University Students. *Nursing Science and Art*, 3(3), 34-44.

5. Zaybak A., Fadiloglu C. (2004). Determining of the health promotion behaviors of university students and the factors affecting these behaviors. *Ege University Journal of Nursing*. 20(1). 77-95.

ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ «ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Римар Микола,

кандидат педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання
*Національного університету «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

Пермяков Олександр,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та
спорту

*Національного університету «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

Вступ. Студенти – це майбутнє нашої держави, від рівня здоров'я, інтелектуальних здібностей і професійної майстерності яких залежить розвиток нашої країни та майбутнє нашого суспільства. Проте дані наукових досліджень свідчать про різке погіршення здоров'я і фізичної підготовленості студентів за останні роки, що складає загрозу національній безпеці й економіці держави.

Статистичні дані засвідчують, що в Україні за час навчання у закладах вищої освіти (далі – ЗВО) серед студентів у 4-5 разів зростає захворюваність органів зору; утричі збільшується кількість патологій опорно-рухового апарату та системи травлення; удвічі збільшується кількість нервово-психічних розладів; захворюваність у студентів удвічі вища, ніж у звичайних людей; загальна захворюваність студентів IV-V курсів удвічі вища, ніж у студентів I-II курсів [2, с. 342].

Дані відхилення у стані фізичного здоров'я пов'язані, в першу чергу, зі зниженням рухової активності студентів як в навчальний, так і в позанавчальний час.

Мета – розкрити особливості рухової активності сучасних студентів ЗВО і шляхи її підвищення.

Методи дослідження: теоретичний аналіз даних наукових джерел щодо рухової активності студентів, анкетування студентів.

Результати. На думку більшості фахівців фізичного виховання, зниження рухової активності студентів викликане переведенням навчальної

дисципліни «Фізичне виховання» на факультативну і самостійну форми роботи; слабкою матеріально-технічною базою для фізкультурно-оздоровчих занять в багатьох ЗВО; менталітет українських студентів, які не бажають відвідувати фізкультурно-оздоровчі заняття та ін. [1, с. 118].

Загальновідомо, що біологічною потребою організму людини є триразові заняття з фізичного виховання на тиждень. Дворазові заняття сприяють підтриманню фізичного здоров'я студентів, а одноразові заняття, які проводяться у більшості ЗВО, не тільки не підтримують фізичне здоров'я та фізичну підготовленість студентів, але навіть шкодять їм. Тому, одноразові заняття з фізичного виховання не спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів, запобігти захворюванням, підвищити рівень їх фізичної підготовленості. [3, с. 62].

Одним із шляхів вирішення даної проблеми можуть стати самостійні заняття студентами фізичною культурою і спортом протягом дня, тижня і більш тривалого часу. До найбільш доступних форм самостійних занять з фізичної культури відносять: ранкову гігієнічну гімнастику; ходьбу; біг; плавання, спортивні та рухливі ігри, велосипедні прогулянки, туристські походи та ін. Проте слід сказати, що у вільний від навчання час у більшості студентів переважають пасивні форми занять (сидячи чи лежачи: перегляд телепередач, ігри на комп'ютері, читання книг та ін.).

Проведені анкетування та опитування студентів на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» показують, що фізичним самовдосконаленням регулярно займається лише 8,8% студентів; епізодично (один-два рази на місяць) займаються 29,6%; 17,3% студентів займаються нерегулярно (один раз на тиждень); 42,5% студентів взагалі не займаються фізичними вправами.

Для студентської молоді рекомендований мінімальний обсяг рухової активності становить 1,3 -1,8 годин на добу, або 10–12 годин на тиждень. Проте, залежно від ставлення студентів до занять фізичною культурою і рівня їх фізкультурно-спортивної активності спостерігається наступна картина: 9,2% студентів витрачають на заняття фізичними вправами не більш 1 години на тиждень; 52,2% – витрачають не менше 6 годин; 20,4% – витрачають від 6 до 8 годин і 18,2% студентів витрачають більш 8 годин на тиждень.

Висновки. Аналіз літератури показав: студентська молодь відчуває дефіцит рухової активності, що негативно позначається на їхньому здоров'ї і збільшенні різного роду захворювань. Одним з активізації рухової активності студентів ЗВО може стати залучення їх до самостійних занять фізичною культурою і спортом; пропаганда здорового способу життя; формування знань, умінь і навичок самостійної організації фізичними вправами та ін.

Список використаних джерел:

4. Грибан Г.П., Гринчук О.М, Білоскаленко Т.О. (2020). Управління процесом розвитку фізичних якостей студентів в освітньому процесі з фізичного виховання. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання*: зб.

наук. праць VI Міжнародної науково-практичної конференції (13-14 травня 2020 року). Краматорськ, ДДМА, 116-124.

5. Зінченко Н.М. (2017). Динаміка захворювань студентів у вищому навчальному закладі під час навчального року. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Чернігів : ЧНПУ, 143, 342-345.

6. Мартинова Н.П. (2019) Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Вісник Луганського Національного університету імені Тараса Шевченка*: Серія педагогічні науки. Старобільськ, 4 (327). Ч І: 62–70.

МІСЦЕ ТУРИЗМУ У ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ СТУДЕНТІВ

Слобожанінов Андрій,

викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. Стан здоров'я студентської молоді значно погіршився останнім часом. Особливо ця проблема загострилася в умовах пандемії. Багато різновидів рухової активності, які задовольняють потребу організму в активному відпочинку, реалізуються в процесі фізичної рекреації. Сюди можна віднести фізичні вправи, рухові режими, природні фактори, масаж, а також працетерапію та роботу на тренажерах. Серед форм занять рекомендується використовувати ранкову гігієнічну й вечірню гімнастику, лікувальну гімнастику, дозовану лікувальну ходьбу, здоровий біг, заняття на стежці здоров'я, дозоване плавання, ходьбу на лижах, ближній туризм, найпростіші спортивні змагання, рухові ігри тощо.

Мета дослідження. Визначити місце туризму у фізичній рекреації студентів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи: аналіз літературних джерел, узагальнення досвіду практики, педагогічне спостереження.

Результати. Заняття рекреативного типу принципово відрізняються від спортивних тренувань і кондиційних тренувань інтенсивністю й обсягом навантаження та формами організації. Рекреативно-оздоровчі види діяльності (фізкультурно-спортивні розваги, туристські походи з нефорсованими навантаженнями тощо) забезпечують здоровий відпочинок, сприяють задоволенню емоційних потреб, пов'язаних зі змістовними розвагами.

Заняття рекреативного типу принципово відрізняються від спортивних тренувань і кондиційних тренувань інтенсивністю й обсягом навантаження та формами організації.

Рекреативно-оздоровчі види діяльності (фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями тощо)

забезпечують здоровий відпочинок, сприяють задоволенню емоційних потреб, пов'язаних зі змістовними розвагами.

Регулярна рухова діяльність, заплановані заняття з фізичного виховання й заняття фізичною культурою і спортом у вільний час, дозволять відновити фізичну й психоемоційну сферу студента, будуть позитивно впливати на студента, який відчуває розумове стомлення після напруженої навчальної діяльності. У зв'язку з цим актуальним є підхід, що спрямований на вирішення завдання залучення студентів до систематичних занять руховою діяльністю на основі врахування їх індивідуального розвитку, можливостей та інтересів до занять фізичною культурою і спортом із оздоровчою спрямованістю. Заняття фізичною культурою і спортом з помірним фізичним навантаженням здатні позитивно впливати на серцево-судинну й дихальну системи, підвищувати фізичну підготовленість й рівень розвитку психічних якостей, формувати пізнавальні інтереси й творчі якості.

Розрізняють три форми використання часу, відведеного на рекреацію, – туризм, оздоровлення та відпочинок. Саме туризм у сучасному світі сприймається як один із головних чинників рекреаційної діяльності. Рекреаційний туризм являє собою певний тип туризму, що має основну цільову функцію – відновлення фізичних і психічних сил людини засобами туризму. Основний ефект, заради якого використовується рекреаційний туризм, полягає в підвищенні працездатності людини, що суб'єктивно виражається у вигляді зняття втоми, появи відчуття бадьорості і припливу сил, а об'єктивно – в поліпшенні функціонального стану організму. Це туризм активного відпочинку і оздоровлення, тому його часто називають оздоровчим.

Рекреаційний ефект виявляється в тому, що людина відчуває бадьорість і задоволення від відпочинку, оскільки її організм досяг необхідного рівня енергообміну із середовищем унаслідок фізіологічного й психологічного оздоровлення, досягнення душевної рівноваги. Людина, котра переживає рекреаційний ефект, перебуває в стані психофізіологічного комфорту, у неї з'являється відчуття збалансованості емоційних і соціально-культурних самооцінок, вона готова до нових навантажень.

Сприятливі емоції та висока самооцінка засновані не тільки на внутрішніх відчуттях, а й на розумінні людиною важливості суспільних стандартів праці й відпочинку.

Висновки. Туристські походи дають змогу відновити працездатність і зміцнити здоров'я внаслідок дії комплексу факторів: зміни обставин, впливу кліматичних умов, раціональної рухової активності. Залежно від ступеня фізичного навантаження, туризм може бути або засобом активного відпочинку, або тренувальним засобом. Регулярна туристська діяльність і участь в туристських змаганнях є ефективною компенсацією праці. Вони викликають у людини радість життя, загартовують і збільшують фізичну життєдіяльність організму.

Список використаних джерел:

1. Виндюк, О.В. (2003). Двигательная активность – основа здорового образа жизни. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. №1. С. 72–75.
2. Жданова, О. М., Тучак, А. М., Поляковський, В. І. & Котова, І. В. (2008). Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-тім. Лесі Українки. 248 с.
3. Круцевич, Т. Ю. & Безверхня, Г. В. (2010). Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімпійська л-ра. 248 с.
4. Мулик, К. В. (2015). Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів. Харків: ФОП Бровін А.В. 418 с.

ВПЛИВ ЧИННОГО ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІВЧАТ – МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ІЗ РІЗНИХ ВІЙСЬКОВИХ АКАДЕМІЙ

Слюсарчук Віктор

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, докторант національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

Вступ. Фізична підготовка дівчат – майбутніх офіцерів різних воєнізованих формувань України передбачає формування і розвиток якостей, що забезпечують високий рівень індивідуальної військово-професійної майстерності сучасного воїна, зокрема миттєвої оцінки ситуації, швидкості, точності й маневреності дій, фізичної і розумової витривалості [2]. Поодинокими і неоднозначними є дані про динаміку показників фізичної підготовленості дівчат – майбутніх офіцерів під час навчання у певній військовій академії [1; 3]. Але такі дані не дають відповіді на питання про розбіжність значень показників у дівчат, які навчаються у військових академіях різного відомчого підпорядкування [5]. У зв'язку з цим актуалізується проблема вивчення означеного питання.

Мета дослідження – оцінити стан розвитку рухових якостей дівчат – майбутніх офіцерів під час першого року навчання у різних військових академіях. Досягнення такої мети забезпечило використання таких методів дослідження: аналіз, узагальнення, педагогічне тестування, математичної статистики [4]. Прим цього, визначали достовірність розбіжності двох середніх для непов'язаних вибірок, а використаний рівень значущості був 0,05. Досліджуваними були дівчата – майбутні офіцери-прикордонники (n=54 особи) та майбутні офіцери Збройних Сил України (ЗСУ, n=54). Значення t-критичного для непов'язаних вибірок при ступені свободи 106 становить: на рівні $p < 0,05$ – 1,98, на рівні $p < 0,01$ – 2,63, на рівні $p < 0,001$ – 3,39. Емпіричні дані, одержані під час тестування, опрацьовували за допомогою програми SPSS Version 21.

Результати. Порівнюючи зміни у показниках загальної фізичної підготовленості дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників та ЗСУ відзначили істотне зростання гнучкості, аеробної витривалості, координації в циклічних локомоціях. Відзначаємо також, що у першій зазначеній вибірці підвищився рівень швидкісних якостей, у другій – рівень статичної силової витривалості та абсолютній м'язової сили.

Ураховуючи такі особливості динаміки показників фізичної підготовленості дівчат протягом навчального року, порівняли значення їх показників на початку навчального року. Виявили відсутність рухових якостей, значення яких в одній вибірці відрізнялися від значень в іншій вибірці. Це свідчить про однаковий рівень розвитку досліджуваних рухових якостей у дівчат – майбутніх офіцерів, які навчаються в різних військових академіях.

Порівняння результатів у вибірках дівчат наприкінці навчального року виявило, що використання ними чинних способів організації і реалізації змісту фізичного виховання призвело до змін у показниках фізичної підготовленості, але вони практично не відрізнялися в обох вибірках дівчат.

Висновки. На початку і наприкінці першого року навчання у військовій академії не виявлено суттєвих розбіжностей у значеннях досліджуваних показників фізичної підготовленості. Це свідчить про можливість об'єднання даних обох вибірок в єдину, а також про подібний вплив чинного у військових академіях змісту фізичного виховання та про необхідність його модернізації для досягнення більш високих результатів у розвитку рухових якостей дівчат – майбутніх офіцерів.

Список використаних джерел:

1. Боярчук О. М. (2010). Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних сил України в системі професійної діяльності : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 Львівський держ. ун-т фіз. культури. Львів. 20 с.
2. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-2009). Київ : Міністерство оборони України. 234 с.
3. Слюсарчук В., Панчук С. (2019). Загальна фізична підготовленість дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників на початку навчання в спеціалізованому закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. у-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 14, 21-24. doi: 10.32626/2227-6246.2019-14.46-50
4. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. (2012). Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута». 280 с.
5. Melnykov, A., Iedynak, G., Galamandjuk, L., Blavt, O., Duditska, O., Koryagin, V., Balatska, L., Mazur, V. (2018). Factors that influence change in cadets' physical preparation during the first half of study at the military academy. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 781-786. doi:10.7752/jpes.2018.02115

ЗАСТОСУВАННЯ СТЕП-АЕРОБІКИ ДЛЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ

Фоменко Олена,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання
*Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

Момот Юлія,

здобувач вищої освіти 1 курсу факультету фізичного виховання та мистецтв
*Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

Актуальність дослідження. В даний час оздоровча аеробіка стає однією з найпопулярніших форм занять фізичної культури. Оздоровча аеробіка – це комплекси вправ спортивно-гімнастичного стилю, що виконуються поточним способом під музичний супровід. При чому основна частина заняття представлена серією вправ аеробного характеру та має специфічну техніку виконання (базові кроки, біг, стрибки і їх комбінації). Існують різні види аеробіки: степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, слайд-аеробіка, тощо.

Степ-аеробіка являє собою різновид занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості з використанням степ-платформи. На думку Хамардія В.О., Фоменко О.В., Школи О.М. [1; 2] та інших налічується близько 200 способів підйому на платформу і сходження з неї. Якщо ви хочете отримати здорове і красиве тіло, то обов'язково займайтеся степ-айробікою на регулярній основі.

З кожним роком зростає популярність степ-аеробіки, поповнюється арсенал використовуваних засобів, виникають все нові і нові види степ-аеробіки (степ-латина, степ-хіп хоп, степ-фанк).

Мета дослідження – охарактеризувати степ-аеробіку та її вплив на організм здобувачів освіти.

Результати дослідження. З'явилася оздоровча аеробіка у 1989 році завдяки американці Джин Міллер. Джин вигадала спеціальну платформу – «сходінку» із твердого пластику з гумовою антислизькою поверхнею. Джин Келлі Міллер і Ватсон створили спеціальну хореографію, що складалася з різних підскоків, стрибків, рухів руками, танцювальних елементів.

Степ – аеробіка відрізняється від інших видів аеробіки тим, що ритмічні рухи вгору та вниз виконуються на спеціальній степ – платформі. Ці вправи дають змогу вирішувати такі завдання:

1. Формування правильної постави і зміцнення кістково-м'язового корсету.
2. Формування зводу стопи.
3. Розвиток координації рухів, здатність управляти власними рухами.
4. Зміцнення серцево-судинної й дихальної систем організму.
5. Формування культури рухових дій.

6. Розвиток окоміру, орієнтування у просторі, тощо.

Під час занять степ-аеробікою варіативність рухів велика. На платформі, навколо неї і через неї виконуються найрізноманітніші, так звані, базові кроки, підскоки і стрибки, а також всі ці рухи можуть бути стилізовані під будь-який танець.

Степ-аеробіка – це низькоударне кардіотренування, в основі якої лежать прості хореографічні рухи на певній висоті степ-платформи. Степ-платформи мають регульовану висоту, завдяки цьому ви можете збільшити або зменшити складність тренування. Заняття зазвичай складаються з набору базових кроків, з'єднаних в комбінаційні зв'язки. Рівень складності кроків і зв'язок залежить від конкретного заняття. Тренування супроводжуються ритмічною музикою і проходять у швидкому темпі. Аеробіка на степах однаково підходить як початківцям, так і просунутим. При цьому займатися степ-аеробікою можна не тільки в фітнес-залі, але і в домашніх умовах. Для цього достатньо придбати степ-платформу. Вона чудово підходить в період відновлення, після травм або перенесених хвороб. Заняття степ-аеробікою вимагають точності рухів, чіткості постановки ніг і всіх частин тіла в цілому, а також відмінного почуття ритму. В ідеалі рухи ніг повинні супроводжуватися рухами рук.

Висновки. Таким чином, використання засобів степ-аеробіки на заняттях з фітнесу дає змогу підвищити фізичну підготовленість людини та її психічний стан.

Список використаних джерел:

1. Белов В. И. (1989). Определение уровня здоровья и оптимальной физической загрузки. *Теория и практика физической культуры*. №3, 6-9.
2. Школа О. М., Журавльова І. М. (2014). Теорія та методика навчання: аеробіка: навчально-методичний посібник, 245.

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ В ПРОЦЕСІ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Чеверда Анастасія,

викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

Національного університету фізичного виховання і спорту України

Вступ. Дитячий фітнес - це ні що інше, як добре продумана дитяча фізична культура: загальнозміцнюючі та оздоровчі заняття, за допомогою яких у дітей виробляються правильні стереотипи рухів, формуються життєво важливі навички і вміння. Одним з ефективних інноваційних напрямів є дитячий фітнес та використання його технологій у практиці рекреаційно-оздоровчих занять для дітей старшого дошкільного віку.

На даний час є багато програм з дитячого фітнесу, такі як «step by step», «аеробіка», «baby top», «baby games», «first step», «фітбол», «танцювальна аеробіка», вони також включають в себе танцювальні рухи. Більшість з них

орієнтовані на розвиток загальних фізичних якостей та не мають оздоровчо-рекреаційного обґрунтування стосовно інтенсивності, тривалості та кратності фізичних навантажень. Ми вважаємо, що використання спортивних танців, як елемент фітнес-програми для дітей старшого дошкільного віку потребує більш поглибленої деталізації.

Мета. Дослідити вплив рекреаційно-оздоровчих занять з використанням елементів спортивних танців на рівень фізичної підготовленості, швидкість формування рухових умінь та навичок дітей старшого дошкільного віку.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Проблема збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку вимагає постійного пошуку нових форм, методів, механізмів, що дозволяють підвищити психофізичний потенціал дітей, забезпечити необхідний рівень фізичної готовності до різноспрямованих навантажень. Дану проблему необхідно вирішувати з урахуванням ряду факторів, які впливають на здоров'я дітей (спадковість, екологія, економічні і соціальні умови, соціально-психологічні умови, ефективна система охорони здоров'я, здоровий спосіб життя та ін.) і вибору оптимальних умов реалізації технологій в фізкультурній діяльності дітей дошкільного віку. Традиційний підхід до використання засобів і методів фізичного виховання не завжди виявляється достатнім для збільшення функціональних можливостей організму дітей та ефективного розвитку основних рухових якостей, тому нами була розроблена та впроваджена фітнес-програма з елементами спортивних танців. Перші прояви її ефективності було зафіксовано у педагогічному тестуванні розвитку рухових якостей.

Найбільш помітні зміни відбулись у показниках швидко-силових та координаційних здібностей дітей. Також суттєво покращилося почуття ритму.

Статистично значуще ($p < 0,05$) збільшилася кількість разів, коли діти в стрибку змогли торкнутися предмета. Так, медіанне значення зросло вдвічі (з 1 до 2 разів) й склало (2; 2; 3 рази), а середній результат зріс в 1,66 разів й склав (2,09; 0,85) рази, що свідчить про підвищення сили м'язів ніг та вміння стрибати у учасників експерименту.

Стосовно оцінки швидко-силових здібностей за стрибком у довжину з місця, то після експерименту зафіксовано статистично значуще ($p < 0,05$) їх збільшення. Так, довжина стрибка в дівчат зросла на 18,39 см до (124,52; 7,41 см) і загалом приріст склав 17,33%.

Ефективність запропонованої фітнес-програми проявилась під час оцінки координаційних здібностей за тестом Бондаревського до і після експерименту. Виявлено статистично значущий ($p < 0,05$) приріст середнього показника із розплющеними очима, який склав 2,69% (усього 0,24 с) і досяг (9,29; 1,19) с.

Встановлено, що після експерименту наряду зі скороченням відсотка з поганим, на 4,35 та 17,39% збільшилась частка дітей з хорошим та задовільним

почуттям ритму. Й хоча не доведено, що спостережувані зміни є статистично значущими ($p > 0,05$), все ж таки можна помітити позитивну динаміку.

Висновки. В спеціальній науково-методичній літературі представлена значна кількість засобів рухової активності з хореографічними елементами для дітей старшого дошкільного віку. Проте, на наш погляд, саме спортивні танці максимально позитивно впливають на розвиток витривалості, координаційних здібностей, гнучкості, стан постави, а також загальний фізичний розвиток дітей 5-6 років. В результаті проведених досліджень нами доведено оздоровчо-рекреаційний ефект запропонованої програми, про це свідчать показники рівня розвитку фізичних якостей.

Список використаних джерел:

1. Андрєєва О., Сухомлинов Р. (2016). Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей дошкільного віку в умовах клубних занять. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 3, 29–32.

2. Матвієнко С. І. (2017). *Теорія та методика музичного виховання дітей дошкільного віку*. Ніжин : Вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 298 с.

3. Москаленко Н. В., Полякова А. В., Сидорчук Т. В. (2019). Рухова активність дітей, які відвідують заклади дошкільної освіти різного типу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць*, 5 К (113), 217-223.

4. Самойлова Л. Р. (2019). Ритмическая гимнастика как одна из нетрадиционных форм организации физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении. *Образовательный потенциал*, 1, 47-9.

5. Чеверда А. О. (2020). Вплив фітнес-занять з елементами спортивних танців на розвиток координаційних здібностей дітей 6-8 років. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 3К2(122), 183-6.

ОЗДОРОВЧІ ФІТНЕС ПРОГРАМИ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Черевичний Віктор,

студент 6 курсу факультету фізичної культури, спорту і здоров'я
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г.Сковороди»

Вступ. Один із напрямів сучасної концепції фізичного виховання полягає в тому, щоб досягти більш вагомих результатів рухової підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, засобів, технологій, де головною складовою є складна і клопітлива робота, яка сприяє ефективному формуванню у школярів грамотного ставлення до себе, свого тіла, а також сприяє формуванню потрібно-мотиваційної сфери, усвідомленню необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного удосконалення.

Використання засобів фізичної культури у цьому напрямі у значній мірі буде пов'язане із застосуванням фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм.

Мета дослідження полягає в визначенні ролі оздоровчих фітнес-програм у підвищенні рухової активності школярів.

Методи дослідження. У ході дослідження було застосовано методи порівняння, аналізу джерел та літератури, синтезу нових даних на основі обробки дослідженої інформації.

Результати дослідження. При складанні програм оздоровчої спрямованості враховуються загальні закономірності навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей, особливості методики фізичного виховання дитячого контингенту.

Особливої актуальності набуває розробка програм занять оздоровчої фізичної культури з використанням її найбільш раціональних і доступних засобів і методів. Характерною рисою фітнес-програм є широке використання вправ стато-динамічного характеру (йоги, пілатес, тай-чі), а також вправ з ускладненими умовами опори (фітбол, кор-тренування). Це сприяє розвитку рівноваги завдяки інстинктивному задіяню в роботу м'язів, які забезпечують утримання правильної постави [1, с. 185].

Автори оздоровчих фітнес-програм, спрямованих на розвиток рухових здібностей Ю. Корічко, Д. Хозяїнова, А. Колесень, стверджують, що основними компонентами є зміцнення здоров'я, сприяння нормальному розвитку рухових і координаційних здібностей, виховання вольових якостей, навчання життєво важливим руховим умінням і навичкам, придбання необхідних знань у сфері фізичної культури і спорту, сприяння всебічному та гармонійному розвитку особистості, виховання свідомої потреби займатися фізичними вправами, підвищення працездатності.

На сьогодні існують три різновиди програм оздоровчих занять. У першому передбачається використання вправ аеробного характеру, які виконуються безперервним методом впродовж 10–30 хв. з інтенсивністю 60–70% від максимальної потреби в кисню. Вважається, що найбільш ефективні аеробні вправи низької або помірної інтенсивності, тобто такі навантаження, у виконанні яких задіяно 2/3 м'язів.

В іншому випадку програми передбачають використання вправ силового та швидко-силового характеру, з інтенсивністю навантаження до 80-85% максимально, а інтервали роботи складають від 15 сек до 3 хв. і чергуються з періодами відпочинку такої ж тривалості. Такі заняття проводяться за допомогою колового методу [3, 143].

У третьому випадку в програмах використовується комплексний підхід, який передбачає використання різноманітних вправ, що перераховані вище.

Різнманітність фітнес-програм не означає вільність їх побудови – використання різних видів рухової активності повинне відповідати основним принципам фізичного виховання, адже оздоровче тренування базується на деяких закономірностях (біологічних, педагогічних, психологічних), які в свою чергу формуються в принципи [2, с. 65].

Фізичні навантаження – це певна міра впливу фізичних вправ на організм учнів. Ефективність оздоровчих програм багато в чому залежить від таких складових як кількість занять (періодичність), тривалість (обсяг), направленість взаємодії, обсяг навантаження, послідовність виконання вправ.

Висновки. На сьогодні практично відсутні науково-методичні розробки, які б дозволяли комплексно використовувати сучасні види рухової активності у процесі фізкультурно-оздоровчих занять з учнями в залежності від вікових особливостей, фізичної підготовленості, статевих відмінностей у формуванні мотиваційних пріоритетів, які сприяли б розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності та прагнення до здорового способу життя.

Таким чином, існування і необхідність вирішення низки вищезгаданих проблем обумовлюють актуальність теми наших досліджень.

Список використаних джерел:

1. Романенко В. Драчук А., Ковінько М. (2006). Організаційно-методичні аспекти реалізації оздоровчого впливу занять аеробікою. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту*. Л., 2006. Вип. 10. Т. 4. С. 184–188.

2. Сухарев А. Г. Теленчи В. Г., Шебулина О. А. (1998). Двигательная активность и здоровье детей и подростков. М. : Медицина, 1998. 71 с.

3. Томенко О. А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр.* / за ред. С. С. Єрмакова. 2008. № 2. С. 141–146.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ТА АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ НА ПІДВИЩЕННЯ ПОТЕНЦІАЛУ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я

Чорна Тетяна,

старший викладач кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання, Інститут здоров'я спорту і туризму ім. Т.Самоленко,
Класичний приватний університет, м. Запоріжжя

Вступ. Світовий досвід доводить, що рухова активність людини впродовж всього життя запобігає захворюванням і покращує стан здоров'я, який у великій мірі, залежить від способу її життя. Проблема полягає в тому, що за інтегральним показником здоров'я населення – середньою очікуваною тривалістю життя людини, Україна посідає одне з останніх місць в Європі.

Фізичні вправи допомагають привести у оптимальний стан опорно-руховий апарат, впливають на діяльність всіх внутрішніх органів, особливо на, роботу легенів і серця, органів травлення, допомагаючи переварюванню й засвоєнню їжі, активізують діяльність печінки й нирок, поліпшують функції залоз внутрішньої секреції – щитовидної, підшлункової, наднирників, тому що

спрямовані на стимулювання захисних сил організму та підвищення потенціалу рівня здоров'я [2].

На думку В.М. Видріна, фізична рекреація – це процес використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних чинників для активного відпочинку, зміни виду діяльності, відволікання від процесів, що спричиняють фізичну, психічну й інтелектуальну втому, отримання задоволення від занять фізичними вправами.

Рекреація – це всі форми дозвілля людини, що проводяться у закритих приміщеннях і просто неба, у природному та урбанізованому середовищах.

Отже, важливо усвідомити, що поняття "рекреація" характеризує не лише процес чи способи відновлення сил людини, але й простір, у якому це відбувається. Фізичні вправи є основним засобом фізичної рекреації [3].

Мета роботи: обґрунтувати вплив занять фізичними вправами та активного відпочинку різних груп населення, на стимулювання захисних сил організму та підвищення потенціалу рівня здоров'я.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; ретроспективний аналіз; опитування; математико-статистична обробка результатів дослідження.

Фізична рекреація – органічна частина фізичної культури, специфічним змістом якої є рухова діяльність, спрямована на задоволення потреби людини активно відпочивати для адаптації, відновлення, зміни діяльності, а також удосконалення особистої конституції фізичної та духовної (Г.І. Бердус) [3].

Результати всеукраїнського опитування свідчать, що на початку ХХІ століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4–5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали лише 3 % населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2–3 заняття на тиждень) – 6%, низький рівень (1–2 заняття на тиждень) – 33 % населення [1].

Результати відповідей респондентів на запитання “Найбільшою перешкодою для занять фізичними вправами та активного відпочинку, Ви вважаєте...” 42% – відсутність вільного часу, 27% – не мають підтримки, компанії, 2% – достатність рухів у повсякденному житті, 19% – не можуть себе змусити, перебороти лінь, 10 % – не бачать особливого змісту у заняттях фізичними вправами.

Єдиним способом розв'язання проблеми є кардинальна зміна поглядів людини на причини і наслідки нездоров'я, здобуття нею знань основ здорового способу життя.

Ефективність застосування фізичних вправ залежить від: їх відповідності до віку, статі, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, втоми від виконання попередніх вправ конкретної людини; мотивації та емоційного стану людини; умов навколишнього середовища, у яких виконуються вправи[2].

Розроблення Національної стратегії базується на рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи, Європейського Союзу, нормах національного законодавства, відповідно до яких держава покликана

забезпечити формування та реалізацію багатовекторної, комплексної політики заохочення громадян до оздоровчої рухової активності, що сприятиме зменшенню ризику виникнення неінфекційних захворювань – основної причини високих показників передчасної смертності в Україні [1].

Висновки. Аналіз наукової літератури, вивчення передового досвіду дають змогу стверджувати, що здоров'я в Україні викликає особливу тривогу, на жаль, більшість людей нашої держави ведуть мале рухомий спосіб життя. Відповідно у більшості людей змінився ритм життя та змінилася сама концепція ставлення до організації життя.

Формування культури здоров'я, що включає активніше залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності, засобами фізичної рекреації.

Перспективи подальших досліджень полягають в пошуку ефективних умов організації до фізкультурно-оздоровчої діяльності, засобами фізичної рекреації, різних груп населення, з урахуванням задоволення потреб особистості.

Список використаних джерел:

1. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя — здорова нація" : Указ президента України від 9 лютого 2016 р. № 42/2016. *Офіційне інтернет-представництво*. 2016. 9 лютого <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text> (дата звернення: 07.11.2020)

2. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Т.Ю. Крецевич, Г.В. Безверхня. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370с.

3. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. Л. : ЛДУФК, 2010. 447 с.

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ

Шевчук Кристина,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та методики початкової освіти

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Крушельницька Мирослава,

магістр кафедри педагогіки та методики початкової освіти

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. Перспективи гуманізації суспільства можна визначити за допомогою законодавчих документів, які приймаються державою, щодо фізичного виховання населення. Пріоритети особистості в суспільстві декларуються не тільки її правами, але й конкретними державними реформами, спрямованими на задоволення потреб та інтересів людини. Індикатором прогресивних гуманістичних зрушень вважають цільову

комплексну програму «Фізичне виховання-здоров'я нації». Головною метою реформ системи фізичного виховання має бути покращення здоров'я людини з урахуванням її потреб, мотивів діяльності, інтересів.

Мета. Актуалізувати значення мотиваційної сфери студентів закладів вищої освіти до занять з фізичного виховання.

Методи дослідження. Аналіз факторів, які впливають на формування мотивів та стимулів, які сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою.

Результати. Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності.

Програма фізичного виховання в навчальному закладі передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності студентів, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу.

Мотив є одним зі складових мотиваційної сфери студентів, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан прямо зв'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність. Якщо потреба характеризує готовність до діяльності, то наявність мотиву додає активності новий, більш дійсний характер. Коли мова йде про спеціально організовану рухову активність, необхідно з'ясувати зміст, особисту значимість цієї діяльності. Ціль – це спрямованість активності на проміжний результат, що представляє етап досягнення потреби. Щоб студенти усвідомлювали мету своїх дій і співвідносили їх з мотивами фізичного самовдосконалення, ціль рухової активності може залишатися однією і тією ж, а зміст повинен змінюватися [1, с. 81].

Для з'ясування мотивації студентів у сфері фізичного виховання і визначення шляхів її формування необхідно установити ті спонукання, якими керується молодь своїх учинках, бажаннях у процесі навчальної і позакласної діяльності. Мотиваційна сфера завжди складається з ряду спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів та ін. Ці спонукання виконують різну роль у загальній картині мотивації, на різних етапах вікового розвитку здобувають то більше, то менше значення, тому знання їх доможуть викладачу диференційовано впливати на мотивацію студентів до фізичного самовдосконалення.

Будь-яка діяльність починається з потреб, усі вони, навіть біологічні за походженням, формуються при взаємодії дитини з навколишнім середовищем і залежать від ряду факторів. Потреба – це спрямованість активності людини, психічний стан, що створює передумову діяльності. Однак сама по собі потреба; не визначає характеру діяльності, тому що може бути задоволена різними предметами і способами. Предмет задоволення визначається тоді,

коли людина починає діяти [2, с. 172].

Низька мотивація діяльності студентів пов'язана з певними факторами, що в різному співвідношенні можуть виступати відповідно до умов проживання молоді, навколишнього середовища, сімейного виховання.

Існують певні розходження у структурі зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на мотивацію до систематичного виконання фізичних вправ як засобу самовдосконалення у студентів. У студентів відносно рівноцінними щодо впливу є такі зовнішні фактори, як поради батьків, поради викладача далі йдуть відвідування змагань, поради друзів, телепередачі і преса.

Внутрішніми факторами, які впливають на інтенсивність мотивації, можна вважати знання, переконання, бажання і пошук причин, що заважають реалізувати мету. У ЗВО студенти, особливо дівчат, впевненість у користі занять фізичними вправами більша. До об'єктивних зовнішніх причин, які утруднюють реалізацію мети, можна віднести відсутність груп за інтересами і спроможність оплачувати заняття, до внутрішніх причин, які відбивають нестійкість мотивів та інтересів і низьку мотивацію, належить брак часу.

Висновки. Загальноприйнятими проблемами мотивації є положення про те, що мотивація включає усі види спонукань: мотиви, потреби, інтереси, прагнення, мету, нахил, «як усвідомлене чи малоусвідомлене спонукання до діяльності». Навчальна і фізкультурно-оздоровча діяльність спонукається цілим комплексом мотивів, що і визначають зміст занять для студентів. Виявлені вікові особливості відношення студентів до процесу фізичного виховання у навчальному закладі свідчать про необхідність доопрацювання програм з фізичної культури адекватно віково-статевим потребам, мотивам й інтересам студентів, що буде сприяти підвищенню їх мотивації до занять фізичними вправами як в системі урочних, так і позаурочних форм.

Список використаних джерел:

1. Занюк С.С. (2002). Психологія мотивації та емоції. *Луцьк*, 180с.
2. Антікова В.А., Єфімов А.О. (2012). Виховання у студентів інтересу до занять з фізичної культури. *Фізичне виховання*, (3), 171–172.

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Шевчук Кристина,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та методики початкової освіти

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Магіс Ельміра,

магістр кафедри педагогіки та методики початкової освіти

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. Сучасний розвиток педагогічної науки в Україні характеризується пошуком та вдосконаленням шляхів формування

особистості підростаючого громадянина. В Законі України «Про освіту», державних національних програмах «Освіта» та Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» визначено, що сьогодні особливої ваги набуває єдність виховних впливів на дитину протягом усього періоду розвитку, починаючи з раннього дитинства. З огляду на це, актуальним є питання належного фізичного виховання дітей, їх повноцінного розвитку та стабільного стану здоров'я.

Мета. Актуалізувати потенціал рухливих ігор як засобу фізичного виховання молодших школярів.

Методи дослідження. Методи системного аналізу в процесі виділення й обґрунтування організації і проведення рухливих ігор в початковій школі.

Результати. Теорія і практика переконує, що молодший шкільний вік – відповідальний етап у забезпеченні належного підґрунтя формування здорової, гармонійно розвиненої особистості; а рухливі ігри вчені визначають універсальними засобами всебічного розвитку дітей.

Гра – особливий вид діяльності людини, що виникає у відповідь на соціальну потребу підготовки підростаючого покоління до життя.

Процес становлення освіти й виховання в Україні створюють умови збереження і розвитку національної культури, зокрема, впровадження і застосування рухливих ігор у системі фізичного виховання молодших школярів. Будучи важливим засобом надбання і передачі соціального досвіду, ігри повинні увійти сьогодні у всі сфери виховної роботи, емоційно збагачуючи особистість, викликаючи потребу до творчої діяльності та підвищення фізичної працездатності.

Про окремі аспекти рухливих ігор у вихованні дітей говориться у працях Воробей Г.В., Мудрика С.Б., Цьося А.В. та ін. Зокрема, наукові дослідження Г.В. Воробей та Мудрик С.Б. розкривають вплив ігор на загартування, як діалектичну єдність фізичної та духовної стійкості молодших школярів.

Аналіз публікацій свідчить про те, що наявна розроблена методика проведення уроків з використанням рухливих ігор за народним календарем у початковій школі, обґрунтовані та уточнені особливості методики їх проведення на уроках фізичної культури у відповідності до навчальних програм загальноосвітньої школи, а також з'ясовано вплив цих ігор на розвиток фізичних якостей дітей.

Сьогодні фізичне виховання спрямоване насамперед на охорону та зміцнення здоров'я дітей, підвищення захисних сил організму, виховання стійкого інтересу до рухових умінь, навичок та фізичних якостей, формування культури здоров'я[2, с.73].

Через економічні обмеження, екологічну кризу, більшість дітей в Україні живе у несприятливих умовах, що згубно позначається на їхньому здоров'ї.

Недостатня оздоровча спрямованість навчально-виховного процесу взагалі й фізичного виховання зокрема, може зумовлюватися різними причинами: перенавантаженнями дітей заняттями, скороченням прогулянок і

рухливих ігор.

Основою системи фізичного виховання в ЗЗО залишається руховий режим як сукупність різних способів та організацій форм роботи з дітьми. Дуже ефективною формою роботи з фізичного виховання та важливим засобом фізичного виховання є рухлива гра.

Рухливі ігри досить важливі для всебічного розвитку дитини. Цінність їх не лише в тому, що вони розвивають рухи дітей, а й у тому, що спонукають учнів бути активними, діяльними, міркувати, досягати успіху. Завдяки цим іграм увесь організм дитини втягується в роботу, в неї поліпшується травлення, стає глибшим дихання, зміцнюється нервова система, виховуються такі риси характеру як дисциплінованість, стриманість тощо[1, с.38].

Український народ своїм багатовіковим досвідом інтуїтивно відібрав найефективніші засоби гармонійного виховання підростаючого покоління, чільне місце серед яких посідають рухливі ігри. Традиційно у навчально-виховному процесі початкової школи вони використовуються як засіб фізичного виховання. Проте розвивально-виховний потенціал українських рухливих ігор значно ширший. У культурологічних дослідженнях рухливі ігри визнані суттєвим елементом української національної культури.

Таким чином, слід відмітити велике соціальне та педагогічне значення рухливих ігор, а також необхідність їх застосування у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку.

Висновки. Аналіз літературних джерел дозволяє зробити висновки, що проблемі використання рухливої гри, її значенню для всебічного розвитку особистості і для удосконалення рухових навичок і вмінь приділялася велика увага. На думку багатьох науковців, рухлива гра визначається як один із основних засобів і методів фізичного виховання. Цінність її полягає у тому, що рухлива гра викликає позитивні емоції, задоволення, життєрадісність, активність, позитивно впливає на нервову систему, зміцнює і загартовує організм людини.

Список використаних джерел:

1. Олійник І.О., Єрусалимець К. Г. (2005). Рухливі ігри. Навчальний посібник. Кременець. КОГПІ, 104 с.
2. Шиян Б.М. (2002). Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Богдан, 220 с.

**ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ГРУПІ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ**

Шестобуз Ольга,

кандидат педагогічних наук, доцент, асистент кафедри педагогіки та
методики початкової освіти

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. Пріоритетною формою збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів у групі продовженого дня є фізкультурно-оздоровча діяльність. Мета фізкультурно-оздоровчої діяльності – піклування про збереження та зміцнення здоров'я учнів, їх фізичний розвиток, формування правильної постави, розвиток рухових і морально-вольових якостей, підвищення розумової та загальної активності. Від правильної організації другої половини дня залежить ступінь відновлення працездатності дитячого організму, настроїв учнів, їх інтерес до навчання.

Мета – розкрити особливості організації збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів у групі продовженого дня.

Методи дослідження. Зважаючи на те, що значне зменшення рухової активності учнів початкової школи призводить до погіршення їхнього стану здоров'я, зменшення адаптаційних можливостей організму, особлива увага в групі продовженого дня має приділятися використанню різноманітних форм, методів і засобів фізичного виховання дітей. Складовою фізичного виховання є формування санітарно-гігієнічних навичок організації праці та активного відпочинку, правильне чергування розумових занять з фізичними вправами та різноманітною фізичною діяльністю.

Зміст фізичного виховання учнів передбачає обов'язковий розвиток рухових умінь і навичок, здібностей до окремих видів фізичної культури та спорту. У фізичному вихованні використовують фізичні вправи, до яких належать гімнастика, ігри, туризм, спорт; природні та гігієнічні чинники.

Основними засобами удосконалення фізичного виховання молодших школярів є: максимальне використання їхніх природних сил; розробка, впровадження та дотримання режиму харчування; раціональне чергування праці та відпочинку; оптимальне навантаження дітей з урахуванням динаміки працездатності; розумне чергування видів навчально-пізнавальної діяльності; інтеграція розумової та фізичної діяльності учнів у групі продовженого дня [2].

Однією із обов'язкових форм фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах групи продовженого дня є години здоров'я та щоденні фізкультурно-оздоровчі заняття.

Основні завдання години здоров'я спрямовані на те, щоб:

- викликати в учнів стійкий інтерес до участі в здоров'язберігаючих заходах, які дають можливість відчутти свою здатність самостійно дбати про власне здоров'я;
- сформувати в школярів стійку мотивацію до оздоровчої діяльності;
- допомогти дітям засвоїти елементарні вміння вести здоровий спосіб життя та трансформувати їх у навички;
- досягти того, щоб кожен учень почувався комфортно у колективі однолітків, оволодівав уміннями взаємодії та спілкування.

Проведення фізкультурно-оздоровчих занять має відбуватися з усіма учнями групи продовженого дня, які не мають відхилень у стані здоров'я. У процесі занять велику увагу слід приділяти ігровим формам і методам.

Важливим засобом зміцнення здоров'я, загартування організму, фізичного розвитку та підвищення працездатності молодших школярів є перебування під час занять на свіжому повітрі. Ознаками організації та проведення оздоровчих занять є невимушеність, висока емоційність і розважальний характер [3, с.119].

У процесі оздоровчих занять молодші школярі засвоюють правила застосування фізичних вправ, дізнаються про їх вплив на організм, гігієнічні вимоги до загартування. Водночас учні оволодівають прийомами самоконтролю за своєю працездатністю, втомлюваністю, пульсом, загальним самопочуттям.

На виконання завдань фізкультурно-оздоровчої роботи вихователь може впроваджувати інші форми, зокрема: динамічні паузи, фізкультхвилинки; гігієнічні процедури; спортивні розваги, вікторини, змагання, свята «Веселі старти», «Позмагаємось разом»; дні здоров'я; дидактичні, рухливі, сюжетно-рольові та творчі ігри; конкурси «Олімпійці живуть серед нас», «Спорт – запорука здоров'ю»; самостійну рухливу діяльність; різноманітні фізкультурно-оздоровчі комплекси та ін.

Ефективними педагогічними умовами організації та проведення оздоровчих занять з молодшими школярами в групі продовженого дня є:

- організація щоденних групових занять як основної форми фізичних занять в групі продовженого дня;
- використання програмового матеріалу з фізичної культури як основного змісту оздоровчих занять для учнів з певним урізноманітненням;
- застосування різноманітних фізичних вправ і рухливих ігор як засобу активного відпочинку учнів;
- одночасне піклування вихователя групи продовженого дня про те, щоб учні отримували від оздоровчих занять фізичну та моральну насолоду [1, с.118].

Висновки. Таким чином, в освітньому процесі групи продовженого дня з метою збереження та зміцнення здоров'я учнів початкової школи важливо враховувати виховання їхніх особистісних якостей, формування уявлень про цінність здоров'я, посилення мотивації на ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за власне здоров'я та здоров'я родини.

Список використаних джерел:

1. Гордійчук, О.Є. & Шестобуз, О.С. (2016) *ГРУПА ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ (ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ)*. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 232.
2. Матвієнко, О.В. (2006). *Виховання молодших школярів: теорія і технологія*. Київ: Стилос, 543.
3. Шиян, Б.М. (2006) *Теорія і методика фізичного виховання школярів*. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 248.

ПОБУДОВА ФІТНЕС-ПРОГРАМ ЗІ СТЕП-АЕРОБІКИ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Шиманський Геннадій,

старший викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

Національного університету фізичного виховання і спорту України

Єрмакова Анна,

студентка

Національного університету фізичного виховання і спорту України

Вступ. На сучасному етапі реформаційних перетворень в Україні здоров'я громадян є одним із складників національного розвитку. Проте, на жаль, на сьогодні спостерігається погіршення стану здоров'я населення України. Актуальності набуває проблема збереження і зміцнення фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку. Це завдання ефективно вирішується шляхом залучення жінок до занять оздоровчим фітнесом [2, 3].

Аналіз даних спеціальної літератури свідчить, що заняття степ-аеробікою користуються великою популярністю серед жінок 21-35 років [1,3]. Тому актуальним є обґрунтування, розробка та вивчення ефективності фітнес-програм зі степ-аеробіки для жінок першого періоду зрілого віку.

Мета: теоретично обґрунтувати, розробити та визначити ефективність фітнес-програми зі степ-аеробіки для жінок першого періоду зрілого віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; анкетування; антропометричні методи; фізіологічні методи; педагогічні методи; методи оцінки рівня фізичного стану; психодіагностичні методи; методи математичної статистики.

Результати. Дослідження проводилися на базі фітнес клубу «Dance up» м. Києва. В анкетування взяло участь 63 жінки, у формувальному експерименті - 20 жінок 21-35 років.

В результаті проведеного анкетування виявлено, що 79,4% жінок надають перевагу аеробним тренуванням, 71,4% респондентів відвідують заняття зі степ-аеробіки. Основним мотивом до занять 87,3% жінок відмітили корекцію фігури та нормалізацію маси тіла, 33,3% респондентів відвідують заняття для покращення стану здоров'я; 22,2% з метою покращення психоемоційного стану.

Для побудови ефективного тренування зі степ-аеробікою нами вивчено вихідні показники фізичного та психоемоційного стану жінок 21-35 років.

Відмічено, що переважна більшість жінок мали середній рівень фізичного стану. Показники психоемоційного стану відповідали наступним балам: самопочуття ($\bar{x}=4,7$; $S=0,34$); активність ($\bar{x}=4,9$; $S=0,29$); настрій ($\bar{x}=4,9$; $S=0,31$).

Для тренування було вибрано метод лінійної прогресії для розминки, як засіб запам'ятовування степ-кроків, які подалі будуть використовуватись у тренуванні. Метод блокової хореографії було обрано для основної частини.

Для середнього рівня ВРМ (beat per minute) тренування, або темп музики, складає - 132-136. Було обрано середнє значення – 134 ВРМ.

Для контролю інтенсивності навантаження під час заняття використовували пульсометр «Polar» та шкалу Борга.

Ефективність розробленої програми підтверджено достовірним підвищенням індексу рівня стану ($p < 0,05$). В кінці педагогічного експерименту нами виявлено покращення фізичної працездатності жінок, відмічено зменшення на 2,1 у.о. ($p < 0,05$) результатів індексу Руф'є. Спостерігалось статистично значуще покращення ($p < 0,05$) показників самопочуття ($\bar{x} = 6,1$; $S = 0,12$); активності ($\bar{x} = 5,9$; $S = 0,22$); настрою ($\bar{x} = 6,1$; $S = 0,15$).

Отримані в ході формувального експерименту результати свідчать про ефективність запропонованої нами програми.

Висновки. Наведені данні дозволяють рекомендувати даний підхід при побудові фітнес програм зі степ-аеробіки для жінок першого періоду зрілого віку. Перспективи подальших досліджень пов'язані з визначенням віддалених наслідків впливу фітнес-програми зі степ-аеробіки на показники фізичного та психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку.

Список використаних джерел:

1. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., & Чеховська Л. (2018). Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу. Львів : ЛДУФК
2. Drozdovska S, Andrieieva O, Yarmak O, & Blagii O. (2020) Personalization of health-promoting fitness programs for young women based on genetic factors. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 20 (Supplement issue 1), 331 – 337. doi:10.7752/jpes.2020.s1046
3. Synytsya, T. O., & Synytsya, S. V. (2020). Explanation of the content of modern kinds of recreational aerobics and mental fitness of the women's the first mature age. *Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical Education and Sports*, (1), 55-62. <http://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/1526>

ЗАСТОСУВАННЯ АКВАФІТНЕСУ ДЛЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Олена Школа,

кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання
Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

Каміла Зейналова,

здобувач вищої освіти 1 курсу факультету фізичного виховання та мистецтв
Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

Вступ. Турбота про здоровий спосіб життя завжди вимагає чималих зусиль від сучасної людини. Формування звички правильного харчування

пов'язане з постійною психологічною мотивацією, а заняття спортом має на увазі певні фізичні навантаження. Поєднувати такі зусилля з насиченим ритмом життя буває непросто, адже всім хочеться не тільки докладати зусиль до досягнення результату, але й отримувати від цього задоволення. Тому, на думку психологів, поєднання приємного з корисним особливо важливо в спорті.

Одним з оптимальних занять фізичними вправами є аквафітнес [1], що представляє собою комплексні вправи у воді, які дозволяють отримувати організму необхідні навантаження. Будь-які водні процедури не тільки корисні, але й приємні.

Аквааквафітнес з'явився приблизно 30 років тому в Європі. Спочатку аквафітнес виник як легке навантаження для реабілітації хворих людей, з проблемами опорно-рухового апарату. Про цілющу дію водних процедур було написано ще за 1500 років до н. е. Ідея аквааеробіки вперше була описана в манускриптах Стародавнього Китаю. У ті часи, при навчанні східних єдиноборств, китайські ченці часто змушували своїх учнів, відпрацьовувати різкість і точність ударів у воді [1]. У 20-30-і роки нашого століття було поширене так зване хороводне плавання, або фігурне марширування у воді, під супроводом духового оркестру. Ці виступи не мали спортивної спрямованості, а служили засобом, що пропагує плавання.

Останнім часом, слідом за європейськими країнами, особливо популярним стає аквафітнес в Україні. Кожна людина може займатися аквафітнесом. Такі заняття у воді не тільки принесуть відчутну користь, але й стануть приємним проведенням часу.

Мета дослідження – охарактеризувати аквафітнес та його вплив на організм людини.

Результати. В даний час аквафітнес є найбільш універсальним засобом впливу на організм людей з метою підвищення рівня їх фізичного стану [2]. В ньому використовується широкий спектр адаптованих вправ, ефективність яких зростає за рахунок впливу специфічних умов проведення занять (дизайн басейну; чиста, прозора вода; естетичний вигляд інструктора; вдало підібраний музичний супровід).

Об'єднані в програмі інтеграційного характеру, широко відомої під назвою аквафітнес, всі різноманітні форми рухової активності є ланками загального технологічного процесу, спрямованого на вирішення цілої низки завдань, в числі яких:

- Підвищення дієздатності серцево-судинної і дихальної систем;
- Розвиток сили різних м'язових груп;
- Збільшення гнучкості і амплітуди рухів найважливіших суглобових зон корекція фігури;
- Поліпшення психоемоційного стану займаються.

З цією метою в заняттях аквафітнесом вибірково використовуються оптимальні співвідношення основних, додаткових і альтернативних засобів впливу [3].

По-перше, аквафітнес дозволяє ефективно задіяти всі групи м'язів, комплексно розвиваючи можливості людського організму. Наприклад, аквафітнес для схуднення приносить найбільш швидкі та довготривалі результати, ніж звичайні заняття в тренажерному залі. Причому важливо, що організм піддається приємним навантажень, які не можуть принести ніякої шкоди. По-друге, заняття у воді є природний масаж, який покращує роботу серця і кровообіг, насичує шкіру вологою, роблячи її більш еластичною.

Дуже корисний аквафітнес для вагітних, яким необхідно особливо уважно стежити за станом свого здоров'я. Нарешті, вода зменшує силу тяжіння, тому заняття завжди надають легкість і підвищують загальне самопочуття. До того ж, заняття у воді чудово допомагають позбавлятися від стресу, розслабитися після трудового дня, підбадьоритися і відчувати життя повному. Фахівці рекомендують їх як дітям, так і дорослим, які небайдужі до свого фізичного і емоційного стану.

Висновки. Таким чином, можна сказати про властивості води робити людину практично невагомим, а також здатності надавати масажний ефект, підвищуючи еластичність, тонус і пружність шкіри. Долаючи опір води, людина змушена витратити значну кількість калорій, а якщо додати до цього ще й необхідність обігрівати тіло, тобто витратити додаткову енергію, ефект виходить просто приголомшливим. Отже, користь плавання в басейні просто величезна, особливо для хребта. Переваги тренувань у воді полягають в щадному навантаженні на суглоби. Ризик їх травмувати зведений до нуля, а це дуже важливо для літніх людей, осіб, що страждають ожирінням і захворюваннями опорно-рухового апарату. Такі заняття покращують функціонування серцевого м'яза, збільшує її силу і обсяг. Кровоносна система працює в ідеальному для неї режимі: поліпшується відтік венозної крові. Крім того, аквафітнес ще й загартовує організм, сприятливо впливає на нервову систему, нівелюючи наслідки стресу, підвищуючи працездатність, покращує сон і апетит.

Список використаних джерел:

3. Школа О.М., Журавльова І.М. (2014). Теорія та методика навчання: аеробіка: навчально-методичний посібник, 245.
4. Zhamardiy V., Shkola O., Okhrimenko I. et al. (2020). Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students' physical education. *Wiadomości Lekarskie*, tom LXXIII; nr 2, 332–341.
5. Shkola O., Griban G., Prontenko K., Fomenko O., Zhamardiy V., Bondarenko V. et al. (2019). Formation of valuable orientations in youth during physical training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8 (3.1), 264-272.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМ ПІЛАТЕСУ ОЗДОРОВЧО РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Шост Максим,

студент факультету фізичної культури та здоров'я людини
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Гуліна Лариса,

асистент кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. З віком організм людини потребує все більше зусиль для виконання повсякденних дій. Ущільнюються сухожилля та м'язи, через що зростає ризик травм. М'язи втрачають свою еластичність і пружність. Нервові закінчення вже не працюють так, як раніше, погіршується нервово-м'язова регуляція і від цього страждає відчуття рівноваги, координація, уміння керувати своїм тілом [2]. Також, чим старше стає організм, тим більше проблем та порушень накопичується в ньому, що значно перешкоджає можливості відновлення тіла. Незважаючи на негативні тенденції, покращити свій фізичний стан можливо. Необхідно займатися фізичною активністю, розтягуватися кожного дня, змушувати свої м'язи працювати. Одним з кращих методів оздоровлення, особливо у похилому віці є пілатес.

Мета. Охарактеризувати особливості використання програм пілатесу оздоровчо рекреаційної діяльності осіб похилого віку.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз, порівняння та узагальнення даних літературних джерел та інтернет-ресурсу.

Результати. Як і будь-яке інше фізичне навантаження, пілатес розвиває гнучкість суглобів, еластичність зв'язок, м'язову силу, міжм'язову й внутрішньом'язову координацію, силову витривалість і психічні якості, але головна відмінність пілатеса від всіх інших видів - зведена практично до нуля можливість травм і негативних реакцій. Пілатес (нім. Pilates) — комплекс фізичних вправ, винайдених на початку ХХ століття німецьким й американським тренером Йозефом (Джозефом) Пілатесом, метою яких є розвиток гнучкості всіх м'язів тіла. Система являє собою поєднання йоги, балету та ізометричних вправ [1]. Загалом пілатес сприяє зміцненню м'язів, фіксує нормальне положення тіла (постави, внутрішніх органів), укріплює м'язи спини, преса і таза, покращує гнучкість тіла, знижує рівень стресу і поліпшує загальний стан здоров'я спортсменів. Особливо популярним пілатес є у Німеччині, Великій Британії та США.

Всі вправи виконуються зі спеціальними тренажерами. Це може бути ізотонічне кільце, фітбол, гумові амортизатори або тренажер Pilates Allegro. Постійно концентруючи свою увагу на подиху, положенні хребта й малого таза, людина вчиться почувати своє тіло. Таким чином, налагоджується зв'язок між тілом і розумом на енергетичному рівні [2]. Пілатес укріплює м'язи-стабілізатори, що виконують роль своєрідного корсета, фіксує

нормальне положення тіла (постави, внутрішніх органів). Розвиває координацію, покращує гнучкість, вчить рухатися красиво і граціозно. Заняття пілатесом корисні людям будь-якого віку і статі, всім, хто бажає бути у відмінній формі. Вправи пілатесу включають в роботу велику кількість м'язів одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, а кількість повторень при цьому може бути мінімальною. Рухи в пілатесі м'яко розтягують м'язи, роблячи їх довшими і стрункішими. Пілатес розвиває гнучкість та силу певних груп м'язів [3]. Пілатес корисний для хворих, що перенесли травму хребта, укріплюючи основні групи м'язів тулуба та м'язи стабілізатори. Не існує обмежень за віком і немає протипоказань при правильному підборі комплексу [2]. Кожен рух пов'язаний із усвідомленням його, тобто кожне скорочення м'яза контролюється діяльністю мозку.

Фізична активність у похилому віці має свої особливості [3]. Акцент у вправах треба робити на відновленні м'язових тканин. Для цього підійдуть :

- силові тренування необхідні для розвитку рівноваги, що у майбутньому вбереже від випадкових травм;
- вправи на гнучкість;
- вправи, що стимулюють насичення крові киснем.

Аналізуючи літературні джерела можна виділити наступні переваги цієї гімнастики для людей похилого віку:

- рухи робляться у повільному темпі;
- відсутні зайві різкі силові навантаження на суглоби;
- тренуються всі м'язи, включаючи ті, які розташовані біля хребта, що сприяє зменшенню болю в цій області;
- зберігається еластичність м'язів;
- відновлюється рухливість опорно-рухового апарату.

Такі заняття рекомендовані:

- для покращення щільності кісткової тканини (за рекомендацією лікарів);
- для покращення розумової діяльності;
- для людей з хворобою Паркінсона;
- при лікуванні розсіяного склерозу, артрити, артрозу;
- для полегшення симптомів менопаузи та остеопорозу.

Висновки. В результаті досліджень ефективності методів пілатесу для людей похилого віку можна відзначити його високу ефективність, поширеність та можливість адаптування цього методу до кожного клієнта , а також безболісність та легкість у застосуванні що дозволить використовувати пілатес як у спеціально відведених місцях так і у себе вдома.

Список використаних джерел:

1. Andrieieva, O., Nakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A., & Istyniuk, I. (2019). Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 19 (Supplement issue 6), pp. 1308-1314. doi:10.7752/jpes.2019.s4190

2. Hakman, A., Andrieieva, O., Kashuba, V., Omelchenko, T., Carp, I., Danylchenko, V., Levinskaia, K. (2019). Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 19 (Supplement issue 6), pp. 2155-2166. doi:10.7752/jpes.2019.s6324
3. Motor activity of different social groups: [Collective monograph]. Edited by L. Balatska, T. Liasota, I. Nakonechnyi, A. Hakman, H. Bezverkhnia, O. Kljus, T. Osadchenko, A. Semenov. Riga, Latvia : "Baltija Publishing", 2020. 104 p.
4. Андреева О.В., Гакман А.В., Дудіцька С.П., Медвідь А.М. Особливості рухової активності жінок похилого віку у режимі дня санаторно-курортного комплексу. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2019;2:46-50.
5. Дудіцька С, Гакман А, Випасняк І. Аналіз структури вільного часу жінок похилого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019;7(26):50-6.

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ ДЛЯ ПОСИЛЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Юрчишин Юрій,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач
кафедри теорії і методики фізичного виховання
*Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана
Огієнка*

Мисів Володимир,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент
кафедри теорії і методики фізичного виховання
*Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана
Огієнка*

Вступ. Оздоровча рухова активність у поєднанні з раціональним харчуванням та іншими заходами здорового способу життя залишається найдієвішим засобом, що перевищує можливості традиційної медицини у зміцненні здоров'я, профілактиці поширених захворювань та сприяє вирішенню комплексу важливих завдань, передусім пов'язаних із підвищенням якості професійної діяльності й повноцінним відпочинком [2]. На сучасному етапі усвідомлюється виключне значення здоров'я студентської молоді як одного з найважливіших чинників успішного розвитку суспільства у різних сферах життєдіяльності. Ефективне вирішення цього завдання неможливе без належного організаційного та змістового забезпечення, як навчального процесу у вишах (ЗВО), так і дозвілля студентів у позанавчальний час. Мова ведеться, насамперед, про систематичну фізичну активність

студентів з оптимальними параметрами, оскільки саме вона є найдієвішим засобом успішного вирішення означеного завдання [1; 2].

Мета дослідження полягала у визначенні стану сформованості мотивації студентів до оздоровчої рухової активності та узагальненні сучасних концептуальних ідей і положень щодо її посилення.

Дослідження проводили, використовуючи загальнонаукові **методи**, а саме аналіз, систематизацію, узагальнення документальних матеріалів і даних наукової літератури. Використовували також метод анкетного опитування: за розробленою нами анкетною вивчали стан сформованості у молоді мотивації до оздоровчої рухової активності. Опрацьовували одержані дані методами математичної статистики.

Результати. На сучасному етапі накопичено значну кількість емпіричних даних щодо норми та оптимальних параметрів фізичної активності молоді для досягнення оздоровчого ефекту. Необхідно зазначити, що цьому питанню вітчизняна наука приділяла увагу ще наприкінці ХІХ століття. Зокрема видатний вітчизняний дослідник О. Д. Бутовський [1] зазначав, що активність, яка передбачає використання фізичних вправ, повинна тривати щонайменше 1,5 години щоденно, а пріоритет (особливо при знижених кондиціях) необхідно надавати кількості повторень, а не інтенсивності виконання вправ. Конкретизують ці параметри останні результати вітчизняних дослідників [2]: оптимальними для учнівської молоді є 3-4 заняття фізичними вправами на тиждень, кожне тривалістю щонайменше 30-45 хв, з інтенсивністю виконання вправ на рівні, що забезпечує споживання кисню у межах 55-60 % від максимального, яке відповідає частоті пульсу 140-160 ск./хв⁻¹.

Отже на сучасному етапі досить точно визначено параметри фізичної активності для учнівської молоді, систематичне використання яких дозволяє покращити і підтримувати функціональні можливості організму на рівні, що забезпечує високі показники здоров'я.

Водночас результати проведеного нами дослідження [2], що було спрямоване на вивчення стану фізичної активності студентів, засвідчили таке. За даними анкетного опитування систематично здійснює таку активність у повсякденному житті тільки 33 % студентів першого-четвертого років навчання, епізодично – 25 % при тижневій тривалості у першій-другий роки навчання на рівні 1,3 години, у третій-четвертий роки – лише 0,54 години. Головна причина такого результату в першій із зазначених груп – відсутність необхідних умов (22-26 % респондентів) та фінансові труднощі (24-26 %), у другій групі – відсутність інтересу (23-33 %) та фінансові труднощі (21 %).

Отже тижневий обсяг фізичної активності оздоровчого спрямування у більшості сучасних студентів (дівчат і хлопців) вітчизняних ЗВО значно менший від мінімально необхідного, причому на фоні послаблення з роками навчання їхнього інтересу до такої активності.

У зв'язку із зазначеним за доступними літературними джерелами проаналізували інформацію, пов'язану із сучасними концептуальними ідеями

та положеннями щодо формування (посилення) мотивації учнівської молоді до фізичної активності оздоровчого спрямування. Спеціальним дослідженням [2] виявлено, що більшість вітчизняних дослідників надають перевагу відповідній освіті студентів, а значить певною мірою й актуалізації мотивів, пов'язаних з реалізацією фізичної активності оздоровчої спрямованості. До недавнього часу аналогічною була позиція більшості іноземних фахівців, а основу їхніх досліджень становили положення концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя [4; 5]. Проте недостатня ефективність таких заходів у США [4] та Європі [3] зумовила пошук інших шляхів розв'язання означеної проблеми.

На сучасному етапі виявлено три види внутрішньої мотивації учнів до фізичної активності оздоровчої спрямованості, що пов'язані з розумінням необхідності (подобається займатися фізичними вправами), бажанням досягнень (задоволення від підвищення результатів) та відтворенням стимулювального ефекту (задоволення від емоційного підйому, що виникає під час діяльності) [5].

Іншим дослідженням [3] виявлено зв'язок між розумінням значення фізичного виховання та силою мотивації дітей підліткового віку до відповідної фізичної активності: педагогічні дії необхідно спрямовувати на задоволення їхніх психологічних потреб, що сприятиме посиленню внутрішньої мотивації, тобто досягненню самовизначеності щодо фізичної активності оздоровчого спрямування. Дії вчителя тут можуть бути такими: для задоволення потреби у незалежності – надавати учням право вибору видів фізичних вправ, стимулювати до участі в процесі виконання таких вправ (оцінкою, похвалою) і до вдосконалення свого тіла, враховувати думку учнів у певних питаннях організації заняття, давати завдання для підготовки до заняття [4]. Для задоволення потреби учнів у компетентності дії вчителя повинні забезпечувати: відсутність акценту на порівнянні їхніх досягнень; помірні за складністю індивідуальні завдання; усвідомлення спроможності досягти мети, але тільки завдяки докладеним зусиллям [2].

Отже, залучення молоді до оздоровчої рухової активності і закріплення відповідної мотивації у подальшому повинно здійснюватися діями вчителя (викладача), передусім у процесі фізичного виховання, враховуючи положення теорії самовизначення та бути спрямованими на досягнення внутрішньої мотивації учня до фізичної активності.

Висновки. Нерозв'язаною на сучасному етапі залишається проблема посилення мотивації студентів до оздоровчої рухової активності, що значною мірою зумовлено її несформованістю під час навчання у школі. Сформованість мотивації до оздоровчої рухової активності відзначається комплексом актуалізованих мотивів і ситуативних чинників, що спонукають індивіда до її здійснення та є відповідно відносно сталими і мінливими утвореннями, а вирішення цього завдання – одним з головних для фізичного виховання у ЗВО. Перспективним у вирішенні завдання з формування і посилення мотивації молоді до оздоровчої рухової активності є теорія самовизначення, що

передбачає досягненні ними відповідної внутрішньої мотивації завдяки адекватним діям викладача в процесі фізичного виховання у напрямі задоволення психологічних потреб, – незалежності, компетентності, взаємодії у колективі.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на розроблення технологій посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності у позанавчальний час, що враховує положення теорії самовизначення і реалізується в процесі фізичного виховання у ЗВО.

Список використаних джерел:

1. Бутовский А. Д. (2009). Собрание сочинений. Киев : Олимп. л-ра, 2009. 360 с.
2. Юрчишин Ю. В. (2012). Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 4, 118-123.
3. Kilpatrick M., Hebert E., Jacobsen D. (2002). Physical activity motivation : a practitioner's guide to self-determination theory. *International Journ. of Sport Psychol*, 73 (4). P. 36-41.
4. Theobald M. A. (2005). Increasing student motivation : strategies for middle and high school teachers. California : Corwin Press. 145 p.
5. Yli-Piipari S., Watt A., Jaakkola T., Liukkonen J., Nurmi J.-E. Relationships between physical education students motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity. *Journ. of Sports Science and Medicine*, 8, 327–336.

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ БАСКЕТБОЛУ В РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ БІЛОЦЕРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Ярмак Олена,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я та фізичної рекреації
Білоцерківського національного аграрного університету

Трофіменко Віра,

асистент кафедри здоров'я та фізичної рекреації
Білоцерківського національного аграрного університету

Вступ. Аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що сьогодні в Україні відмічається виражене зниження рівня фізичної підготовленості та працездатності студентів, погіршення їх фізичного та психічного здоров'я, та неухильне зростання захворюваності [1,3,4]. Багато авторів висловлюють думку, що достатньо перспективним напрямком у підвищенні рівня фізичного стану та зміцненні здоров'я може бути впровадження в рекреаційну діяльність доступних і простих засобів, таких як спортивні ігри [3,5]. Найбільш дієвими

в цьому плані на нашу думку є заняття різними видами баскетболу (класичним баскетболом, стрітболом), які набувають все більшої популярності серед студентської молоді. До основних переваг аматорського баскетболу, як ефективного засобу оздоровчо-рекреативної діяльності, можна віднести: природність виконуваних рухів в процесі гри; високу емоційність; розвиток фізичних, психічних і психофізіологічних якостей.

Мета. Розробка та експериментальна перевірка ефективності програми з використанням засобів баскетболу оздоровчої спрямованості.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети нами були використані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, антропометричні методи, фізіологічні методи, педагогічні методи, методи математичної статистики.

Результати. Враховуючи матеріально технічну базу Білоцерківського національного аграрного університету, спортивні традиції і особисті інтереси студентів, нами була розроблена рекреаційна програма із засобами баскетболу, та впроваджена у поза навчальний час протягом 2018-2019 навчального року для студентів агробіотехнологічного факультету. Для визначення ефективності запропонованої програми був проведений порівняльний педагогічний експеримент, у якому взяли участь 30 юнаків, середній вік яких склав 19,6 років, за станом здоров'я усі вони віднесені до основної медичної групи.

Усі досліджувані показники фізичного розвитку на кінець педагогічного експерименту не мали статистично значимої різниці ($p > 0,05$). Рекреаційна програма із засобами баскетболу мала позитивний вплив на показники: ЖЄЛ збільшилася на 7,9 % ($p < 0,05$); показник ЧСС у стані відносного спокою покращився на 5,9 % ($p < 0,01$); проба Ромберга збільшилась на 67,4 % ($p < 0,05$); індекс Руф'є покращився на 25,4 % ($p < 0,05$). На кінець педагогічного експерименту відбулося значне покращення в окремих рухових тестах. Статистично значима різниця ($p < 0,01$) спостерігається у виконанні тесту човниковий біг 4x9 м, даний показник покращився на 7,5 %. Позитивна динаміка спостерігається і у виконанні рухового тесту згинання, розгинання рук в упорі лежачи ($p < 0,05$), середньостатистичний результат покращився на 20,5 %. При повторному виконанні тестів піднімання тулуба в сід за 1 хв середньостатистичний результат покращився на 32,4 % ($p < 0,05$), а результат у стрибку в довжину з місця на 7,9 % ($p < 0,05$). Не зазнав суттєвих змін тест з бігу на 100 м, даний показник покращився лише на 0,7 % ($p > 0,05$). Дана особливість може бути пов'язана з тим, що швидкісні якості в більшій мірі залежать від генетичного фактору, а їх розвиток потребує тривалих цілеспрямованих тренувань.

Висновок. Ефективність рекреаційної програми із засобами баскетболу проявилась у позитивній динаміці переважної більшості досліджуваних показників. Отримані результати рекомендовані до впровадження у навчальний процес кафедри здоров'я, та фізичної рекреації Білоцерківського

національного аграрного університету, зокрема для самостійних занять студентської молоді у поза навчальний час.

Список використаних джерел:

1. Благій О., Ячнюк. М. (2015). Аналіз показників фізичного стану студентської молоді. Вісник Чернігівського національного університету ім. Т. Г. Шевченка. 129 (3), 27–32.
2. Козина, Ж., Вицко, А., Воробьева, В., Яренчук, И. (2008). Баскетбол как фактор гармоничного сочетания умственного и физического развития студентов [Электронный ресурс] Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. (6). Режим доступа к статье: http://www.nbuv.gov.ua/Portal/Soc_Gum/ppmb/texts/2008-06/08kzlpds.pdf
3. Корольчук А.П. (2015). Вплив рекреаційно-оздоровчої рухової активності на процес адаптації до навчання і зміцнення здоров'я студентської молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 19 (1), 222-228.
4. Yarmak, O., Buhaienko, T., Zhukov, O., Cherniakova, Z., Vorona, V., Lidiia, B., & Blagii, O. (2019). Specificity of the relationship between the volume of physical activity and the physical condition of 18-19-year-old girls. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(3), 1550–1555. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.03224>
5. Slobozhaninov, P., Moseychuk, Y., Kurnyshev, Y., Vaskan, I., Andrii, K., Vintoniak, O., & Yarmak, O. (2018). The implementation of basketball means in the recreational activities of student youth. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), 2509–2514. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.04376>

ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИЙ БІГ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Ячнюк Ірина,

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича

Ячнюк Юрій,

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича

Вступ. Основою методики формування здорового способу життя є оптимальна рухова активність а фізичні вправи є незамінними засобами профілактики захворювань, важливими факторами зміцнення здоров'я і підтримки працездатності людини. До рухової активності, відносять види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини, а спеціально організована рухова активність включає різні форми занять фізичними вправами. Різноманітність фізичних вправ, точність регулювання навантажень, відносна простота обладнання місць занять роблять легку

атлетику масовим видом спорту, доступним людям будь-якого віку. Багато оздоровчих систем базується на використанні легкоатлетичних вправ.

Мета – визначити оздоровчо-рекреаційне значення легкоатлетичних вправ як засобів оздоровлення різних верств населення.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати Вчені, які досліджують проблеми організації оздоровчої фізкультури, доводять, що активізація режиму рухової активності зміцнює здоров'я людини, розширює функціональні можливості та перешкоджає розвитку передчасного старіння. Андреева О., Благій О., Круцевич Т., Приступа Є., в своїх дослідженнях доводять, що активізація режиму рухової активності покращує стан здоров'я [2, 3, 4].

Легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже заняття в основному проводяться на свіжому повітрі з поєднанням природних факторів. Оздоровчий біг у першу чергу, це сприятливий вплив на серцево-судинну систему, особливо на рівні дрібних судин. Правильно дозований біг відкриває не функціонуючі капіляри, які спали, а також сприяють проростанню нових капілярів.

Також оздоровчо-рекреаційне значення бігу є важливим для осіб з надлишковою масою тіла. Причому ефект нормалізації маси тіла досягається без змін у раціоні харчування, за рахунок додаткових енерговитрат під час занять.

Оздоровчий біг чинить також позитивний вплив на вуглеводний обмін, функції шлунково-кишкового тракту, кісткової системи. Він сприяє позитивним змінам у м'язах, що полягають у збільшенні їхньої механічної ефективності, капіляризації, зростанні розмірів волокон, підвищенні ферментативної активності в мітохондріях. Значне оздоровче та профілактичне значення при правильно організованих заняттях оздоровчим бігом, при відсутності побічних явищ, дає можливість рекомендувати цей засіб для широких мас населення.

Основні мотиви до занять оздоровчим бігом – профілактика захворювань, підвищення працездатності, отримання задоволення від процесу, пізнання можливостей свого організму. При масових заняттях оздоровчим бігом важливим є не результат, а задоволення, яке людина отримує від самого процесу аеробного тренування на свіжому повітрі, що допомагає абстрагуватися від звичайних побутових турбот.

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури показав, що для того щоб досягнути оздоровчого ефекту, в заняттях оздоровчим бігом необхідно дотримуватись певних правил, а саме планування навантаження відповідно з можливостями тих хто займається, регулярність занять і єдність лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю.

Обсяг навантаження вимірюють кількістю кілометрів, які долаються в одному занятті, тижневому і місячному циклі тренувань.

Висновки: Виходячи з вищесказаного, при заняттях оздоровчим бігом важливим є не тільки результат, а задоволення, яке людина отримує від самого процесу тренування на свіжому повітрі. Існує багато різноманітних схем оздоровчих бігових тренувань. Але, як правило, навантаження в них дозується (за тривалістю бігу або відстані, яку пробігли), виходячи від віку тренуючого, його фізичної підготовленості, часу, протягом якого людина регулярно займається бігом.

Список використаної літератури:

1. Амосов Н.М. (1987). Роздумья о здоровье. М.; Физкультура и спорт, 1987, 64с.
2. Андреева О. Пацалюк К. (2008). Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник: Збірник наукових статей*. Харків : ХДАФК, 2008. С. 31-34.
3. Приступа Є.Н. (2008). Концепція вільного часу людини як важливої категорії рекреації. *Спорт. наука України*. №5(20). С. 9-22.
4. Круцевич Т.Ю. Воронова В.І., Благій О.Л., Андреева О.А. (2011). Формування мотивації осіб зрілого віку до рекреаційної діяльності. *Гуманіт. зб. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г. Сковороди»* : зб. наук. пр. - Переяслав-Хмельницький : ФОП Р.Ю. Кузмичова, 2011. С. 335-339.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ В РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ячнюк Максим,

*кандидат наук фізичного виховання і спорту, доцент
кафедра фізичної культури та основ здоров'я,*

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Вступ. Аналіз даних наукової літератури свідчить, що одним з найбільш дієвих засобів відпочинку та рекреації є туризм [2]. В сучасному суспільстві активний туризм виконує цілий ряд функцій серед яких найважливішими є: оздоровча, профілактична, реабілітаційна, навчальна і виховна. Активний туризм є одним з популярних видів рекреаційної діяльності населення. Проведені нами дослідження виявили основні потреби молоді в спілкуванні, розвагах, активному й рухливому відпочинку. Всі ці потреби можна реалізувати в активному туризмі.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити технологію впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді, спрямовану на підвищення рівня рухової активності, покращення показників фізичного та психоемоційного стану, раціональну організацію активного дозвілля.

Методи дослідження. В нашому дослідженні були використані еоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та аналіз документальних матеріалів; метод системного аналізу.

Результати власних досліджень. Впродовж останніх років в Україні розвиваються нові (нетрадиційні) види рекреаційно-туристичної діяльності: сільський туризм, агротуризм, екотуризм [1], екстремальний туризм.

Сучасний туризм з його активними засобами пересування є масовою потребою суспільства в умовах науково-технічної революції, потребою не тільки соціальною, але й біологічною, та психологічною. Задоволення цих потреби дозволяє усунути або зменшити негативні наслідки сучасного урбанізованого життя молоді, а саме: нервово-емоційні перевантаження, надмірне нераціональне харчування, домагатися підвищення працездатності населення та зниження рівня «хвороб цивілізації». Зміна оточення із зміною повсякденних та одноманітних умов життя людини, забезпечує перемикання нервово-емоційної сфери на нові об'єкти зовнішнього середовища, відволікання її від виснажливих і часом негативних впливів повсякденності.

Необхідно відзначити, що комплекс різноманітних потреб молоді, як специфічної соціальної групи може бути реалізований у рекреаційно-туристській діяльності. Активний туризм являє собою групу різних типів, видів та форм, що об'єднанні мотивами до занять, характером маршруту та організаційними формами.

Дослідниками встановлено, що заняття активним туризмом позитивно впливають на показники функціонального стану студентської молоді, підвищення працездатності та опірності організму до несприятливих чинників довкілля. Результати досліджень впливу багаторічних занять оздоровчо-спортивним туризмом засвідчили їх позитивний вплив на процес росту і розвитку організму, вдосконалення функцій кардіореспіраторної системи, рухливості нервових процесів, а також фізичної підготовленості. Рут Єжи Зигмундом [3] відмічено, що починаючи з другого року занять відзначається стійка тенденція до зменшення ЧСС у стані спокою, збільшення середнього динамічного тиску крові, що є свідченням формування адаптаційного потенціалу; спостерігалось накопичення функціональних резервів у вигляді зростання життєвої ємкості легенів, дихального об'єму та максимальної вентиляції; зменшення величини жирової компоненти.

Активний туризм, опираючись на екологічний підхід виховує бережливе ставлення до природного середовища, забезпечує розвиток пізнавальних здібностей, формує навички раціонального використання вільного часу [4] тощо.

Разом з тим, слід зазначити, що потенційні можливості активного туризму в процесі фізичного виховання та рекреаційної діяльності студентів використовуються недостатньо. Дослідження щодо використання засобів активного туризму в практиці роботи зі студентською молоддю носять фрагментарний характер.

Отримані у результаті численних досліджень дані свідчать про виражену оздоровчу спрямованість занять активним туризмом, про позитивний вплив занять на показники фізичної підготовленості, фізичної та розумової працездатності, окремих показників функціонального стану, а також

мотиваційну сферу студентської молоді [1]. Проте, незважаючи на високу популярність засобів активного туризму та орієнтування на місцевості у програмах з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів, означені програми ще не отримали належного наукового обґрунтування у підвищенні рівня залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Таким чином залишаються недостатньо висвітленими питання ефективної реалізації рекреаційних занять з використанням засобів активного туризму, спрямованих на підвищення рівня рухової активності, покращення показників фізичного та психоемоційного стану, зменшення захворюваності, формування мотивації до рекреаційної діяльності, раціональної організації активного дозвілля.

Висновки. Відповідно до теоретичного аналізу структури та сутності рекреаційно-оздоровчої діяльності студентської молоді, на підставі вивчення спеціальної літератури, встановлено, що значним потенціалом підвищення рівня залучення молоді до рухової активності, формування у них культури дозвілля є засоби активного туризму, які є обмеженими у використанні у практиці роботи вищих навчальних закладів.

Список використаних джерел:

1. Білецька В.В. Петренко Є.М., Вржесневська Г.І. (2015). Екологічний туризм у системі фізичного виховання учнівської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). К., 2015. Вип. 3 (56) 2015. С. 63-66.
2. Квартальнов В.А. (2007). Туризм: учебник. М.: Финансы и статистика, 2007. 336 с.
3. Рубін Е.Ю. (2005). Моделі, методи та технології оцінювання якості процесу освіти на основі інформаційних показників: автор. дис. на здоб. наук. ступ. канд. техн. наук: спец. 05.13.06 – інформаційні технології. Харків., 2005. 17 с.
4. Przeclawski K. (2004). Tourism as the subject of interdisciplinary research. In.: Tourism research: Critiques and challenges / K. Przeclawski. London et al.: Routledge, 1994. 9-19.p.

РОЗДІЛ 4. ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОГРАМАХ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ

ВПЛИВ ЗБІЛЬШЕННЯ ОБСЯГУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ПРИСКОРЕННЯ МОБІЛІЗАЦІЇ КАРДІОХІРУРГІЧНИХ ПАЦІЄНТІВ НА ТРИВАЛІСТЬ ГОСПІТАЛІЗАЦІЇ

Вітомський Володимир,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, докторант, викладач
кафедри фізичної терапії та ерготерапії

Національного університету фізичного виховання та спорту України

Вступ. Пацієнти після проведення кардіохірургічних втручань (КХВ) перебували на постільному руховому режимі впродовж декількох післяопераційних днів (ПОД) у відділенні інтенсивної терапії чи реанімації з метою профілактики ускладнень та сприяння відновленню. Рання мобілізація є ключовою частиною післяопераційної фізичної терапії кардіохірургічних пацієнтів [1, 2].

Мета: оцінити вплив запровадження протоколу екстра ранньої мобілізації на тривалість перебування у відділенні реанімації (ТПВР) та у післяопераційному відділенні (ТППВ) порівняно з стандартним протоколом ранньої мобілізації, а також оцінити роль віку, скоротливості серця, функціонального класу та показників хірургічного втручання.

Матеріали і методи. Учасники – пацієнти 2018-2019 років з тривалістю штучної вентиляції легень менше 24 годин. Дизайн: ретроспективний аналіз. Пацієнти були розділені на дві групи – протоколи «ранньої мобілізації» (РМ, пацієнти 2018 року, n=385) та «екста ранньої мобілізації» (ЕРМ, пацієнти 2019 року, n=399). Умови: кардіохірургічний стаціонар. Втручання: головна відмінність полягає в тому, що ресурси команди з мобілізації пацієнтів збільшилися з 2019 року, а саме до неї включений фізичний терапевт, що дозволило змінити протокол РМ на протокол ЕРМ.

Для пацієнтів НМ було характерним: 1 - висаджування у ліжку під час перебування у реанімації; 2 - перша вертикалізація, ходьба на місці, ходьба палатою після переводу з реанімації до післяопераційної палати (з огляду на відсутність обмежень її виконання, частіше 2 ПОД); 3 - лікувальна ходьба коридором з 3 дня. Для пацієнтів ЕРМ було характерним: 1 - сидіння на ліжку з опущеними ногами вниз та перша вертикалізація (вставання з допомогою та під контролем фізичного терапевта після узгодження можливості вертикалізації з анестезіологом з можливістю триматися руками за ходунок для кращої безпечності та рівноваги, частіше 1 ПОД) під час перебування у реанімації і ходьба на місці за можливості; 2 - ходьба на місці, ходьба палатою після переводу з реанімації до післяопераційної палати (з огляду на відсутність обмежень її виконання, частіше 2 ПОД); 3 - лікувальна ходьба коридором з 2-

3 дня (частіше 3 ПОД); виконання терапевтичних фізичних вправ з фізичним терапевтом з 1 ПОД.

Основні критерії ефективності: ТПВР, ТППВ та тривалість загальної післяопераційної госпіталізації (ТЗПГ) (кількість ночей).

Результати. За віком, антропометричними показниками, тривалістю штучної вентиляції легень, операції, наркозу та штучного кровообігу групи не відрізнялися. Не встановлено відмінностей між ЕРМ та РМ за ТПВР (3(2; 4) проти 2(2; 4); $p=0,182$), ТППВ (7(6; 10) проти 8(6; 10); $p=0,118$), ТЗПГ (10(8; 13) проти 10(9; 13); $p=0,308$). Кореляційний аналіз виявив відсутність, лише слабкі та дуже слабкі зв'язки між показниками тривалості госпіталізації і іншими критеріями, зокрема віком, балом Euroscore II, фракцією викиду, тривалістю штучної вентиляції легень.

Отримані результати узгоджуються з тим, що наявна різноманітність методик, котрі використовуються для мобілізації, а також періоди, котрі розглядаються як ранні. У дослідженнях переваг між різними протоколами ранньої мобілізації не відзначаються. Водночас є дослідження, котрі не знаходять позитивних ефектів від ранньої мобілізації.

Висновки. Ефективність протоколу ЕРМ видається сумнівною для зменшення ТПВР, ТППВ та ТЗПГ, порівняно з РМ. Отримані результати також актуалізують питання раціонального використання часу фізичного терапевта.

Список використаних джерел:

1. Вітомський, В.В. (2020). Рання мобілізація кардіохірургічних пацієнтів: перешкоди виконання, протоколи та ефективність. *Art of Medicine*, 2, 131-136. DOI: 10.21802/artm.2020.2.14.131.

2. Вітомський, В. В., & Аль-Хавамдех, Х. М. (2020). Роль респіраторної фізичної терапії у відновному лікуванні пацієнтів після кардіохірургічних втручань. *Український журнал медицини, біології та спорту*, 5 (4), 17-25. DOI:10.26693/jmbs05.04.017

РУХЛИВІ ТА СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РОБОТИ ЗІ ШКОЛЯРАМИ З ВАДАМИ СЛУХУ

Гауряк Олена,

доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Гнатчук Мар'яна,

студентка спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. Очевидним та безумовно сумним, статистичним фактом є щорічне зростання чисельності школярів різного віку з вадами слуху, про що свідчать наукові дослідження Ляхова І.М. (2006); Седляр Ю.В. (2012); Сторожик А.І., (2016); Джевага В.В., (2017).

За даним наукових досліджень Горської І.Ю. (2001); Губарева Н.В. (2009); Гурінович Х.Є. (2005); Новочіхіна О.В. (2005); Сторожик Г.І. (2014), школярі з вадами слуху відстають від своїх практично здорових однолітків за рівнем розвитку фізичних якостей, особливо виражене відставання спостерігається за показниками координаційних здібностей; у наукових дослідженнях Хмельницької І.В. (2006); Дяченко А.А. (2010); Юрченко О.А. (2013); Савлюк С.П. (2018) доведено, що ураження слуху призводить до низки вторинних відхилень, насамперед, до затримки мовленнєвого розвитку, що позначається на розвитку пізнавальних процесів.

За результатами наукових досліджень Горянської І.Ю., Ляхова І.М., вади слуху спричиняють недостатній розвиток мовної та пізнавальної діяльності та уповільнене оволодіння руховими навичками відхилення у розвитку дрібної і загальної моторики, а також відставання у розвитку життєво важливих фізичних якостей – швидкісно-силових, силових, витривалості та інших здібностей, що характеризують фізичну підготовленість [1; 6].

В свою чергу, цілеспрямовані й дозовані фізичні навантаження з чітким підбором засобів і методів є потужним чинником корекції та компенсації недоліків у фізичній підготовленості дітей з обмеженими можливостями слуху.

Мета. Мета даного дослідження є визначити місце і значення рухливих та спортивних ігор в оздоровчо-рекреаційній діяльності школярів з вадами слуху.

Методи дослідження. Аналіз даних науково-медичної літератури, щодо особливостей застосування рухливих та спортивних ігор як засобів оздоровчо-рекреаційної роботи зі школярами з вадами слуху.

Результати. Аналіз даних науково-медичної літератури, показав, що з поміж засобів адаптивного фізичного виховання в процесі реабілітації та оздоровлення дітей з вадами слуху, важливе місце займає оздоровчо-рекреаційна діяльність. На думку вчених Гурінович Х.Є., Трач В.М. [2], систематичні рекреаційні заходи, фізичні вправи, ігри, прогулянки позитивно впливають на центральну нервову систему, на діяльність всіх органів і систем, попереджають стомлення й перевтому, створюють позитивний емоційний стан, тим самим поліпшують життєдіяльність і підвищують працездатність організму. Науковці Круцевич Т.Ю. (2008) та Деделюк Н.А. (2014) називають ігри, в тому числі й спортивного характеру, важливим засобом адаптивного фізичного виховання. Застосування рухливих ігор в оздоровчо-рекреаційних заняттях сприяють розвитку в дітей розумових здібностей, сприйняття, мислення, уваги, просторових і тимчасових уявлень, активізації психіки й мови дитини, що, у свою чергу, стимулює становлення рухових функцій, зв'язок між розвитком дрібної моторики й мовою.

На думку Ляхова І.М. [4], ігрові завдання й естафети є ефективними засобами корекції і розвитку рухової сфери дітей зі зниженим слухом, а їх широке впровадження у практику оздоровчо-рекреаційної роботи зі

школярами даної категорії сприятиме підвищенню інтересу до занять фізичною культурою, активізації рухової діяльності.

За науковими дослідженнями Кріль І.О., Бубели О.В., Бенцак Р.Ю. [3], застосування гри у бамбінтон зі школярами з вадами слуху, сприяє позитивним змінам у рівні прояву координаційних здібностей. Вчені Маслов О., Гопей М. [5], зазначають, що спортивні ігри на сьогодні є найбільш прийнятними і затребуваними видами рухової активності серед дітей і підлітків з вадами слуху, проте існують відповідні умови, згідно з якими учні бажають займатись ними на заняттях з фізичної культури. Дослідники наголошують на необхідності використання спортивних ігор в фізкультурній роботі зі школярами з вадам слуху.

Висновки. Таким чином, рухливі та спортивні ігри займають одне з провідних місць в оздоровчо-рекреаційній роботі та в адаптивному фізичному вихованні школярів з вадами слуху. Вони є одним з важливих і потужних засобів корекції й компенсації порушених функцій, удосконалення основних рухів, розвитку фізичних й морально-вольових якостей, засобом реабілітації, соціалізації та оздоровлення «особливих школярів».

Список використаних джерел:

1. Горянская И. Ю. (2007). Особенности развития физических качеств детей с сенсорными нарушениями. Мат. XI Междунар. науч. конгр. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Минск. С. 221–224.
2. Гуринович Х.Є., Трач В.М. (2005). Методика використання засобів фізичного виховання для корекції рухової функції глухих дітей молодшого шкільного віку: навч. посіб. Л. 100 с.
3. Кріль І., Бубела О, Бенцак Р. (2014). Ефективність засобів бадмінтону в удосконаленні координаційних здібностей дітей з вадами слуху. *Фіз. культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. Вип. 17. С. 172–177*
4. Ляхова І. М. (2013). Сформованість координаційно-рухової сфери дітей зі зниженим слухом молодшого та середнього шкільного віку. *Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. 2013. Вип. 5 (30). С. 39–44 .*
5. Маслова О., Гопей М. (2017). Обґрунтування необхідності розробки інноваційних технологій для оптимізації процесу фізичного виховання дітей з вадами слуху. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. №. 3. С. 78–85.*

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ РУХОВИХ ПОРУШЕНЬ ПРИ ІНСУЛЬТІ

Доцюк Лідія,
доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізичної
реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Вступ. Проблема церебрального інсульту надзвичайно актуальна в зв'язку з його широкою поширеністю, високими показниками летальності та інвалідизації [2]. Питання відновлення хворих з порушенням мозкового кровообігу є предметом пильної уваги багатьох фахівців, що займаються з даною категорією хворих на різних етапах відновного лікування. [1, 2]. Складне завдання психічної і фізичної активізації, соціального і трудового пристосування важкого контингенту постінсультних хворих найбільш успішно вирішується в системі комплексної реабілітації. Використання нових диференційованих програм фізичної реабілітації хворих з церебральним інсультом на основі сучасних знань про поліморфною клінічною структурі захворювання, патофізіологічні механізми її формування та спонтанної компенсації, особливості становлення і регуляції рухової навички може сприяти більш ефективному відновленню порушених функцій.

Мета дослідження. Оцінити ефективність комплексної програми фізичної терапії хворих з церебральним інсультом на стаціонарному етапі лікування.

Методи дослідження: вивчення та аналіз літератури з проблеми дослідження; оцінка рухової активності; оцінка повсякденної активності пацієнта; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідження виконане в інсультному центрі Чернівецької міської клінічної лікарні № 3. Було проведено дослідження 136 хворих обох статей у віці від 55 до 69 років (з них 38 жінок і 98 чоловіків) з церебральним ішемічним інсультом.

Таблиця 1

Дані оцінки якості життя хворих на ішемічний інсульт за шкалою Бартелл до та після програми фізичної терапії

Показник	Кількість пацієнтів, що володіють навиком, %			
	Основна група			Контрольна група
	«геміплегія»	«плегія + парез»	«геміпарез»	
Прийом їжі	2,5±0,07*	3,6±0,2	4,0±0,15	3,6±0,2
Персональний туалет (вмивання, зачісування, чистка зубів)	1,8±0,08	2,6±0,1	3,0±0,2	2,6±0,2
Одягання	2,4±0,1	3,2±0,1	3,7±0,05	3,0±0,1
Прийом ванни	0,8±0,08	1,4±0,01	2,1 ±0,4	1,5±0,07
Контроль тазових функцій (сечовипускання та дефекація)	5,1 ±0,1	6,6±0,3	7,0±0,5	6,2±0,45
Відвідування туалету	2,4±0,08*	4,0±0,15	4,51 ±0,18	3,3 ±0,2
Переміщення	3,2±0,1	3,7±0,9	4,6±0,8	3,0±0,4
Мобільність	2,6±0,4	3,5±0,5	4,3±0,2	3,2±0,15
Підйом по сходах	1,8±0,2*	2,4±0,1	2,7±0,02	2,1 ±0,3
Загальний бал	22,6±1,*1	31,5±2,5	35,9*±3,2	28,3±0,15

Примітка. * - статистично значуща відмінність ($p<0,05$).

Усі пацієнти були поділені на дві групи – основну та контрольну. Комплекс відновлювальних заходів в обох групах включав лікування положенням, фізичні вправи у формі комплексу лікувальної гімнастики (ЛГ), магнітотерапію, теплолікування для великих суглобів уражених кінцівок. В основній групі використовувався комплекс диференційованої лікувальної гімнастики, заснований на саногенетичному підході до проблеми відновлення рухової функції у хворих на мозковий інсульт. Результати обстеження наведені у таблиці 1.

У більшості пацієнтів мав місце низький функціональний стан, що вимагає ретельного контролю за рівнем використовуваного навантаження, що й визначало інтенсивність проведених в подальшому відновлювальних заходів. Динаміка показників якості життя пацієнтів за шкалою Бартелл представлена в таблиці 1. Після проведення терапевтичного втручання показник якості життя за шкалою Бартелл статистично достовірно ($p < 0,05$) вище в основній групі, що підтверджує більш високу ефективність проведеного відновного лікування хворим з ішемічним інсультом в основній групі з використанням комплексної програми фізичної терапії.

Висновки.

1. Порушення довільної моторики у хворих з мозковим інсультом виражається в значних розладах статичної та динамічної рухової функції, координації рухів, зміні сили, тону, ефективності функціонування нервово-м'язового апарату, як на ураженій стороні, так і на стороні вогнища ураження.

2. Використана комплексна диференційована програма засобів і методів лікувальної фізкультури у хворих з мозковим інсультом надає виражену терапевтичну дію при ранньому застосуванні в гострому і ранньому відновному періодах. Це дозволяє реалізувати особливо ефективно як спеціальне завдання – зменшення ступеня рухового дефіциту, так і загальну задачу – поліпшення функціонального стану хворого на мозковий інсульт.

Список використаних джерел.

1. Urimubenshi G, Langhorne P, Cadilhac DA, Kagwiza JN, Wu O. Association between patient outcomes and key performance indicators of stroke care quality: A systematic review and meta-analysis. *Eur Stroke J.* 2017;2(4):287-307. doi:10.1177/2396987317735426.

2. World Health Organization. Rehabilitation 2030: a call for action, www.who.int/disabilities/care/rehab42030/en/ (2017, accessed 24 April 2018).

ОЗДОРОВЧА РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ПАЦІЄНТІВ ІЗ ГІПЕРТОНІЧНОЮ ХВОРОБОЮ ІІ СТУПЕНЯ

Козік Наталія,

старший викладач кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та
домедичної допомоги

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Вступ. Гіпертонічна хвороба – це захворювання, у патологічний процес якого залучаються різні системи й органи людини, і, насамперед, серцево-судинна система. Серед дорослого населення поширеність артеріальної гіпертензії коливається, за даними ВООЗ від 10 до 20%. а її частка в структурі загальної смертності становить 20-50% [2].

Видатний кардіолог О. Л. М'ясликов вважав, що провідне значення у виникненні гіпертонії мають психоемоційне збудження та постійне перенапруження нервової системи. Відомий терапевт Г. Ф. Ланг називав гіпертонічну хворобу «хворобою невідреагованих емоцій». Науково-технічний прогрес зумовив зростання навантаження на нервову систему та дозволив зменшити фізичні навантаження людини. Гіподинамія, тобто малорухливий спосіб життя, є важливим фактором, що сприяє підвищенню артеріального тиску. За даними Ц. О. Левіної люди, зайняті важкою фізичною працею, рідше хворіють на гіпертонічну хворобу [1].

Призначення комплексу фізичної терапії потребує не тільки індивідуального підходу, а також врахування загального стану пацієнта, стадії захворювання, ускладнення та супутніх діагнозів, а також послідовності, комплексності та поступовості [2]. Пошук нових оптимальних поєднань засобів відновлення та режимів їх застосування у комплексній реабілітації залишається актуальним питанням у сфері фізичної терапії в цілому та для пацієнтів із гіпертонічною хворобою зокрема.

Метою дослідження було визначення та обґрунтування доцільності використання оздоровчої рухової активності у комплексі фізичної терапії пацієнтів із гіпертонічною хворобою II ступеня.

Методи дослідження. При виконанні роботи використовували аналіз та узагальнення даних літературних джерел і даних медичної документації, експеримент, спостереження, опитування, визначення основних функціональних показників та математичну обробку результатів.

Результати. Дослідження проводилось на базі Іршавської районної поліклініки. У експерименті брали участь 24 пацієнти, віком від 55 до 60 років, (7 чоловіків та 17 жінок), які спостерігались амбулаторно з діагнозом гіпертонічна хвороба II ступеня і постійно приймали гіпотензивні препарати. Протягом місяця усі проходили сеанси масажу комірцевої зони та голови через день, щодня виконували комплекс лікувальної фізкультури та дотримувались дієти. Гіпотензивні препарати протягом експерименту приймали в звичному режимі. Для пацієнтів експериментальної групи (12 пацієнтів) була призначена дозована ходьба, теренкур. Рекомендувалася ходьба на свіжому повітрі, в природніх умовах із поступовим збільшенням відстані від 1-1,5 кілометри до 3-4 км, зі швидкістю ходи 70-80 кроків за хвилину, яку також поступово збільшували до 80-90 кроків за хвилину. Маршрути повинні були

обиратися в парках, скверах, по польових чи лісових дорогах та стежках. Після двох тижнів пацієнтам експериментальної групи рекомендувалося частину маршруту проходити по місцевості з нерівним рельєфом, кут підйомів та спусків якої не перевищував би 5°. Відстань проходження по нерівній місцевості поступово збільшувалася від 200-300 м до 700-800 м.

Друга група (12 пацієнтів) була контрольною, мала звичні фізичні навантаження у побуті та професійній діяльності.

Використання комплексу відновлення сприяло покращенню загального самопочуття та супроводжувалося зниженням артеріального тиску у пацієнтів обох груп. В експериментальній групі середнє значення систолічного артеріального тиску за час дослідження знизилося на 19%, а діастолічного – на 13 %. Частота перепадів тиску у пацієнтів даної групи зменшилась, артеріальний тиск утримувався в межах норми ($140 \pm 6 / 84 \pm 4$) без постійного вживання гіпотензивних препаратів у 33,3% пацієнтів, у 41,7 % була знижена їх доза та 25% продовжили приймати звичне дозування. В контрольній групі зниження артеріального тиску було значно нижчим. Зокрема середній показник систолічного артеріального тиску зменшився на 12%, а діастолічного – на 8 %, Постійне вживання препаратів для зниження артеріального тиску продовжували всі пацієнти контрольної групи: 33,3% з них – у звичному дозуванні, а у 58 % була знижена доза гіпотензивних препаратів.

Висновки. На основі обстеження хворих на гіпертонічну хворобу, які одержали комплексне лікування, встановлено, що застосування оздоровчої рухової активності у комплексі засобів фізичної терапії, зокрема дозованої ходи, прогулянок в природніх умовах і теренкуру при гіпертонічній хворобі другого ступеня допомагає знизити дозу гіпотензивних засобів, що зменшує ризик їх побічного впливу на організм, і сприяє продовженню тривалості та покращенню якості життя пацієнтів.

Лікувальна фізкультура, дозована ходьба, масаж і дотримання дієти – це засоби фізичної терапії, які використовуються на поліклінічному етапі реабілітації. Проте пацієнти можуть самостійно використовувати їх після консультування з фізичним терапевтом, що важливо при недостатній забезпеченості медичних закладів необхідними фахівцями даного профілю.

Список використаних джерел:

1. Богун, Л. В. Целуйко В. І. (2000) Фактори, що визначають найближчий прогноз при нестабільній стенокардії. *Український кардіологічний журнал* № 6. С. 11-13.
2. Левеченко, В. А., Середюк, Н. М., Вакалюк, І. П. (2005) *Внутрішні хвороби*. Підручник Львів: Світ.
3. Мухін В. М. (2009) *Фізична реабілітація*. Київ: Олімпійська література.

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З СЛАБОЧУЮЧИМИ

Кравченко Тетяна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту
*Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький
ДПУ імені Григорія Сковороди»*

Болілій Олександр

магістр 1 року навчання, факультету фізичної культури, спорту та здоров'я
*Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький
ДПУ імені Григорія Сковороди»*

Вступ. Однією з найважливіших проблем сучасної України є формування здорового соціуму і забезпечення високої результативності та продуктивності праці людини. Засоби адаптивного фізичного виховання в умовах сьогодення відіграють одну з важливих ролей у вирішенні проблеми корекції, реабілітації та соціальної інтеграції підлітків з обмеженими можливостями.

Різноманітність і спрямованість фізичних вправ, що застосовуються в системі адаптивного фізичного виховання, та варіативність їх виконання дозволяють здійснювати добір і необхідне їх поєднання з урахуванням завдань корекції рухових порушень і підвищення фізичної підготовленості учнів до оптимального рівня.

За дослідженнями вчених О. В. Колишкіна, І. М. Бабія, Н. Г. Байкіної, М. С. Бессарабова, встановлено, що до негативного впливу на рухову сферу дітей з порушеним слухом у шкільному віці можна віднести недостатньо точну координацію і невпевненість у рухах, відносну уповільненість оволодіння всіма видами рухових навичок, труднощі збереження статичної і динамічної рівноваги, низький рівень орієнтування у просторі та ін. Це все доводить необхідність подальшого вивчення проблеми адаптивного фізичного виховання з слабочуючими.

Мета дослідження – аналіз сучасних аспектів адаптивного фізичного виховання слабочуючих та визначення особливостей їх використання.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення матеріалів вітчизняних та зарубіжних наукових видань, систематизація даних, метод синтезу та аналізу.

Результати дослідження. Аналіз результатів педагогічних досліджень в сфері адаптивного фізичного виховання дітей з порушеннями слуху виявив тісний зв'язок між рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості, їх руховою активністю та психічним розвитком дитини.

Таким чином, на основі аналізу спеціальної наукової й науково-методичної літератури встановлені особливості фізичного розвитку глухих дітей і дітей зі зниженим слухом, стану постави, діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Несприятливі зміни у стані здоров'я цих дітей викликані зниженою руховою активністю внаслідок порушення слуху, наявністю патологічного процесу в організмі, що відбиває причинно-наслідкові зв'язки у

процесі патологічних змін, а також частковою інтенсифікацією освітнього процесу, ускладненням навчальних програм, нервово-психічними перевантаженнями.

Отже можемо підсумувати, що захоплення будь-якою діяльністю, а особливо фізичною культурою і спортом, створює у людини позитивний психічний стан. Регулярні заняття спортом, в яких діти з порушеннями слуху досягають успіху, сприяють переходу позитивного психічного стану в рису характеру. Радість, що отримується дитиною від занять фізичними вправами, від подолання об'єктивних перешкод і власних слабостей, сприяє подоланню нав'язливого відчуття невіри у власні сили, виробленню таких позитивних властивостей особи, як працьовитість і цілеспрямованість [5].

Учені О. В. Колишкіна, Н. Г. Байкіна довели, що за рахунок оптимальної організації рухової активності глухих дітей можна не лише частково ліквідувати недоліки в розвитку рухової сфери, але й підвищити рівень їхнього фізичного розвитку та покращити функціональний стан основних систем життєзабезпечення, що сприятиме їхній соціальній інтеграції та професійній підготовці.

Висновки. Адаптивне фізичне виховання дітей з порушеннями слуху повинно носити корекційно-компенсаторну спрямованість і повинна розпочинатися з раннього віку, оскільки саме тоді закладається фундамент основних рухових функцій.

Таким чином, уміле використання фізичних вправ у процесі корекційної роботи дозволяє попередити рухові вади, нормалізувати хід фізичного розвитку глухих, слабочуючих та значною мірою подолати вторинні порушення. Окрім цього, фізичне виховання є могутнім засобом підготовки дітей з вадами слуху до суспільно-корисної праці та життя у суспільстві.

Список використаних джерел:

1. Бабій І.М. (2002). Корекція рухової сфери глухих підлітків швидко-силовими вправами: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. пед. наук . К., 17 с.
2. Байкіна Н.Г. (1992). Коррекционные основы физического воспитания глухих школьников: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора. пед наук: спец 13.00.03 «Специальная педагогика» М., 30 с.
3. Бессарабов Н.С. (1979). Возрастная динамика двигательных способностей и их формирование на уроках игровой направленности у глухих школьников: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед наук: спец 13.00.03 «Специальная педагогика». М., 21с.
4. Колишкін О.В. (2004). Корекція рухових порушень дітей старшого шкільного віку з розладами слуху засобами адаптивного фізичного виховання: авторефер. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.03. «Корекційна педагогіка» Суми,. 20 с.
5. Чудная Р.В. (2000). Адаптивное физическое воспитание. К.: Наукова думка, 358с.

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС – ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Кулініч Тетяна,
магістр,

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Вступ. За даними офіційної статистики в Україні від серцево – судинних захворювань (ССЗ) в 2019 році померло понад 389тис. осіб, що складає майже 70 % від загальної кількості померлих. Показник смертності в Україні від хвороб серцево-судинної системи сягає 67% і є найвищим у світі [3].

Особливість розвитку ССЗ у чоловіків другого зрілого віку полягає в тому, що вони виникають на 10 років раніше, ніж у жінок, коли інших факторів ризику стає більше, що й обумовлює більш важкий перебіг захворювань. Чоловіча смертність протягом перших тижнів від інфаркту міокарда майже така ж як і в жінок. Але після перенесеного інфаркту міокарда жінки живуть довше ніж чоловіки [1].

Основними факторами розвитку ССЗ є підвищений рівень артеріального тиску, надлишкова маса тіла, недостатня фізична активність, шкідливі звички (тютюнопаління, зловживання слабоалкогольними та алкогольними напоями), психоемоційні навантаження, екологічні чинники, а також спадкові фактори. Зменшення негативного впливу чинників ризику є одним із основних шляхів зниження смертності ССЗ, і відповідно збереження трудового потенціалу країни, певним внеском у збільшення очікуваної тривалості життя в Україні. У зв'язку з цим і виникає необхідність пошуку ефективних засобів профілактики факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань.

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність занять оздоровчого фітнесу у профілактиці розвитку серцево-судинних захворювань чоловіків другого зрілого віку.

Для досягнення мети дослідження в роботі використовували наступні **методи дослідження:** теоретичний аналіз даних науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження; соціологічні методи досліджень; методику вивчення ризику розвитку серцево-судинних захворювань; методи математичної статистики.

Результати досліджень. Для чоловіків досліджуваної вікової групи було розроблено програму занять з оздоровчого фітнесу[2].

До вправ загального спрямування для розвитку витривалості застосовувалися оздоровчий біг, спінбайк аеробіку, вправи переважно аеробного та аеробно-анаеробного спрямування. До вправ спеціального спрямування стосовно до впливу на коронарний кровообіг використовували навантаження швидкісно-силового і силового характеру, які в найбільшій мірі активізують кровообіг серцевих м'язів. У зв'язку з тим, що чоловіки, які

приймають участь у дослідженні мають низький рівень рухової активності, стресовий характер роботи і практично відсутній попередній досвід занять руховою активністю ми розробили оптимальні режими рухової активності.

Оцінку ступеня ризику розвитку серцево-судинних захворювань чоловіків другого зрілого віку здійснювали методом анкетування за методикою С. О. Душаніна. Анкетування проводили двічі на початку занять та здійснювали повторно через три місяці систематичних занять. Виявлену динаміку показників представлено у табл.1 .

Таблиця 1

Динаміка показників ступеня ризику розвитку серцево-судинних захворювань у чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом (за методикою С. О. Душаніна)

Етап дослідження	Стан здоров'я (кількість випадків, %)					
	n	ризик відсутній (менше 13)	ризик мінімальний (14–23 балів)	ризик виражений (24–29 балів)	ризик явний (30–37 балів)	ризик максимальний (більше 37)
на початку дослідження (травень)	26	-	7,69	38,46	34,62	19,23
в кінці дослідження (вересень)	26	3,85	26,93	34,60	26,93	7,69

Порівняльний аналіз показників на початку та в кінці експериментального дослідження свідчать про позитивну динаміку, яка проявилася у збільшенні осіб з відсутнім ризиком розвитку серцево-судинних захворювань.

Результати наших досліджень підтвердили докази того, що заняття оздоровчим фітнесом призводить до відмови від паління або скорочення кількості викурених цигарок. В процесі аналізу результатів дослідження виявили прямі докази ефективності занять оздоровчого фітнесу для зниження рівня артеріального тиску у чоловіків другого зрілого віку.

Систематичні заняття оздоровчим фітнесом відіграють важливу роль у зниженні й регулювання маси тіла, а також зменшують фактори ризику розвитку цукрового діабету II типу.

Заняття оздоровчим фітнесом є ефективними для зменшення впливу і регуляції наслідків психо-емоційного стресу.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз способу життя чоловіків другого зрілого віку виявив наявність факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань: недостатній рівень рухової активності, нераціональне харчування, наявність шкідливих звичок. Систематичні заняття оздоровчим фітнесом мають значний вплив на фактори

ризик розвитку ССС і є ефективними у профілактиці розвитку серцево-судинних захворювань чоловіків другого зрілого віку. Передбачається розробка практичних рекомендацій для самостійних занять з оздоровчого фітнесу для чоловіків другого зрілого віку.

Список використаних джерел

1. Амосов Н. М. Бендет Я. А. (1989). Физическая активность и сердце. Амосов Н. М., К. : Здоровье, 1989. 216 с.
2. Хоули Эдвард Т., Франкс Б. (2004). ДОН Оздоровительный фитнес/Пер. с англ.-К.: Олимпийская литература, 2004-374с.
3. <http://medstat.gov.ua/ukr>.

КІНЕЗІОЛОГІЧНЕ ТЕЙПУВАННЯ – ЯК НОВІТНІЙ МЕТОД ПІДТРИМАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Логун Леся,

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

Федоренко Андрій,

*студент кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії
та домедичної допомоги, 310-с групи*

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. В сучасному світі щодня з'являється все більше нових методів для підтримання рухової активності людей, а також для реабілітації пацієнтів після перенесених захворювань, травм та вад розвитку тощо. Одним із безпечних та ефективних методів є кінезіотейпування. Кінезіотейпування (від лат. *Kinesio* - рух і від англійського слова *tape* «полоса, стрічка») – це метод альтернативної медицини, суть якого полягає в накладенні на шкіру спеціальних еластичних стрічок з метою розслаблення перевантажених м'язів [1].

Мета дослідження – на основі аналізу наукової літератури обґрунтувати використання кінезіотейпування для підтримки рухової активності.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, узагальнення даних та синтез.

Результати дослідження. Класична методика кінезіологічного тейпування була запропонована в 1979 році японським фахівцем – доктором Кензо Касе. Ще на початку 70-х років минулого століття Касе став механічно, з невеликим зусиллям, руками розтягувати шкіру на тілі пацієнта в тих місцях, де за їхніми словами було боляче [3]. Перші результати показали, що після цих маніпуляцій больові відчуття пацієнта знижувались, навіть збільшувався обсяг рухів у суглобах в болючому місці. Продовженням досліджень стало створення методики застосування жорсткого атлетичного тейпу для спортсменів для підтримки рухової активності. Пізніше, аналізуючи результати досліджень, Кензо Касе створив особливий еластичний пластир,

який у подальшому назвав «Кінезіотейп» - кінезіологічний тейп. У 1979 році з'являється перший опис методики м'язового кінезіологічного тейпування та принципів накладення аплікацій, а через три роки, в 1982-му, дослідник-науковець опублікував першу свою книгу з кінезіологічного тейпування японською мовою. З 1995 року кінезіотейпування було впроваджено у деякі протоколи надання медичної допомоги та реабілітації спочатку у США, а згодом і в кількох країнах Європи. Міжнародне визнання кінезіотейпування отримало в 1988 році на Олімпійських іграх в Сеулі [3]. В 2007 році було створено Міжнародну асоціацію кінезіотейпування, яку досі очолює Кензо Касе.

На відміну від класичного жорсткого тейпінгу та еластичних бинтів, які мають забезпечити повну фіксацію, кінезіотейпінг дозволяє зберегти і навіть збільшити рухливість пошкодженої кінцівки, оскільки еластична стрічка перебирає на себе частину навантаження сухожилків та м'язів, а також підіймає шкіру, дозволяючи рідинам під нею рухатись вільніше. Таким чином, кінезіотейпінг дає організму можливість задіяти власні сили для зцілення за рахунок підтримки і стабілізації м'язів, суглобів та зв'язок, збільшенню простору для циркуляції міжклітинної рідини, крові та лімфи. За рахунок тейпів можна розслабити напружені м'язи і повернути тонус мало задіяним. Також тейпування позитивно впливає на швидкість і якість скорочень у м'язах.

Кінезіотейпування застосовується при різних больових синдромах; як профілактика перенавантаження окремих суглобів або частин тіла при силових або активних видах спорту; для корекції рухів суглобу; при лікуванні захворювань, спричинених надмірними навантаженнями як на суглоби, так і на м'язовий апарат; для зменшення запалення, набряків та гематом при падінні, ударі; при реабілітаційній підтримці після травм (наприклад, вивиху) в суглобах, плечах, спині; для корекції постави; для зменшення болю у різних відділах хребта; для зміцнення тонусу м'язів [1].

Даний вид реабілітації має свої протипоказання. Тейпування небезпечно при погано або неповністю діагностованому захворюванні, бо може викривити симптоматику захворювання [2]. Не рекомендується застосовувати кінезіотейп при підвищенні температури, інфекційних захворюваннях, при виникненні алергічних реакцій на шкірі, не варто застосовувати його на пошкоджених ділянках шкіри (ранах). Небезпечно практикувати кінезіотейпінг при тромбозі глибоких вен, оскільки існує ризик відриву тромбу. Протипоказаннями є також ниркова, серцева, легенева недостатність, наявність онкологічних захворювань.

Існує ще й біомеханічне тейпування, яке дуже поширене серед спортсменів та людей, що ведуть активний спосіб життя. Біомеханічне тейпування – це нова революційна методика із застосуванням спеціального тейпу Dynamic Tape, який має здатність розтягуватися в 4-х напрямках, володіє потужною силою супротиву та віддачі. Динамічний тейп – це тейп, що накладається на тіло з метою поглинання та перерозподілення кінетичної енергії руху

(зниження навантаження) і безпосередньо впливає на роботу м'язів і руху суглобів. Найчастіше таке тейпування використовується спортсменами різних видів спорту.

Висновок. Для кожної людини важливо почуватися здоровою і сильною, мати повноцінне життя, не затьмарене болем чи обмеженими фізичними можливостями. Завдання фізичного терапевта, його покликання – максимально допомогти людям, котрі потребують підтримки чи відновлення для покращення якості життя, а отже, можливість бути здоровими та вести активний спосіб життя. А для цієї місії важливі всі можливі відновні методи реабілітації. Тейпування - один із них.

Список використаних джерел:

1. Василевский, С. С., & Крючок, В. Г. (2012). Механизмы действия оригинальных кинезиотейпов «K-Active». *Информ. вісник. Фізіотерапія та реабілітація*, 2-3(19-20), 20-23.

2. Касаткин, М. С., Ачкасов, Е. Е. (2016). Основы спортивного тейпирования. М. : Спорт.

3. Кейл, Энн (2015). Тейпирование в спортивной и клинической медицине. М. : Спорт.

ВИКОРИСТАННЯ ПРЕСОТЕРАПІЇ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ

Полин Катерина,

студентка кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Бражанюк Андрій,

асистент кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. Все більше популярності набуває використання пресотерапії не лише в сфері краси, а й як метод реабілітації та профілактики в неврології, кардіології та фізіотерапії. Пресотерапія достатньо популярна і в спортивній медицині, завдяки знеболюючому ефекту, зменшенню набряків в м'язах та втоми. Даний метод дозволяє підтримувати функціональний стан спортсмена в будь-який відрізок часу після фізичних навантажень, тренувального циклу чи проведення змагань різного рівня.

Мета. Дослідження ефективності застосування методу пресотерапії для пришвидшення процесів відновлення у спортсменів.

Методи дослідження. Аналіз даних науково-методичної літератури з даного питання.

Результати. Метод пресотерапії (лімфодренаж, масаж під тиском, контрпульсація) в останні роки набув широко використання в спортивній медицині після проведення ряду досліджень, що підтверджують ефективність його використання.

Даний метод заснований на використанні комплекту багатокамерних пневмоманжет на верхні та нижні кінцівки, живіт та на все тіло, в яких дозовано нагнітається повітря (під тиском від 20 до 120 мм.рт.ст) і відбувається поступове кругове стискання кінцівок від дистальних до проксимальних відділів. В спортивній практиці найбільш ефективно пресотерапія використовується для пришвидшення відновлення м'язів верхніх та нижніх кінцівок, оскільки окрім відновлення також забезпечується лімфодренажний ефект. [2]

На базі Всеросійського науково-дослідницького інституту фізичної культури та спорту було проведено дослідження, в ході якого вивчався вплив пресотерапії на ефективність відновлення м'язів нижніх кінцівок і нормалізацію венозного кровообігу у спортсменів різних видів спорту на різних етапах підготовки. В ньому взяли участь 48 спортсменів від 18 до 29 років різної кваліфікації - від майстра спорту до заслуженого майстра спорту. В результаті було отримано: в спортсменів, що мали сеанс пресотерапії після тесту Wingate відмічалось швидше відновлення м'язів нижніх кінцівок, суб'єктивно - легкість в ногах, об'єктивно – зменшення об'ємів гомілки та стегна після процедури. Спортсмени, що пройшли курс пресотерапії після навчально-тренувального процесу, відмітили кращу готовність м'язового апарату до другого тренування, та на наступний день. Використання курсу даного методу відновлення дозволило позбутися набряків нижніх кінцівок, нічних судом великих та дрібних м'язів ніг внаслідок покращення венозного кровообігу та лімфовідтіку. [1]

Ефективність використання пресотерапії разом з магнітотерапією була досліджена на 32 спортсменах – велосипедистах. Аналіз клініко-педагогічних даних показав, що комбінований курс покращив денний та нічний сон, 2/3 спортсменів відмітили кращу переносимість навантажень та відсутність відчуття вираженої втоми після нього.

Доцільність застосування пресотерапії для зняття втоми після спортивних тренувань була визначена в науково-дослідному інституті фізкультури при державному комітеті по охороні здоров'я (Гуанчжоу, Китай). Команді велогонщиків та п'ятиборців пропонувались навантаження 2 рази з інтервалом в 1 тиждень. Після першого навантаження був спокійний відпочинок протягом 40 хвилин, після другого- 40 хвилин пресотерапії. До та після тренування у спортсменів досліджували силу чотирьохголового м'яза стегна, об'єм гомілки та стегна, визначали швидкість очищення від молочної кислоти. В ході дослідження було встановлено, що відновлення сили чотирьохголового м'яза та зниження рівня молочної кислоти було швидшим після сеансу пресотерапії, ніж після спокійного відпочинку. [1]

Висновки. В результаті дослідження було встановлено, що ефективність методу пресотерапії при застосуванні після фізичного навантаження у порівнянні з іншими методами відновлення, являється на відносно високому рівні. Також даний метод зарекомендував себе, як високо-результативний спосіб позитивного впливу на нейром'язевий апарат. Оскільки

пресотерапія є переважно локальним методом впливу, то може використовуватись для спортсменів різних видів спортивної діяльності. Використання пресотерапії дозволяє вирішувати питання відновлення спортсменів, підвищення фізичного стану, профілактики венозного кровообігу нижніх кінцівок в період тренувального процесу та змагань.

Список використаних джерел:

1. Неборский С.А. Современные средства восстановления и повышения физической и психоэмоциональной подготовленности спортсменов. *Вестник спортивной науки* 2013, с. 83-86.
2. Сафонов Л.В. Применение прессотерапии для профилактики нарушений венозного кровообращения и ускорения локального восстановления мышц нижних конечностей у спортсменов. *Вестник спортивной науки* 2012, с. 30-33.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Романів Людмила,
кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та
домедичної допомоги

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Пішак Ольга,
доктор медичних наук, професор кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії
та домедичної допомоги

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. Поширення порушень постави серед молодших школярів досягає більше ніж 60%, причому приблизно в однаковому співвідношенні як у хлопчиків, так і у дівчаток [2]. Порушення постави тісно корелюють із низькими показниками фізичної підготовки, фізичного розвитку та низкою функціональних показників. При порушеннях опорно-рухового апарату і травмах хребта порушується ритм дихання. Більшість учнів утримується від глибокого дихання та від усіх рухів, які йому сприяють [1]. Зазвичай причиною такого обмеження є біль, що з'являються під час руху. Саме тому на заняттях необхідно приділити особливу увагу вправам на дихання.

Мета. Засвоїти на уроках фізичної культури найбільш доцільні методики рухової активності школярів, що мають вади опорно-рухового апарату.

Методи дослідження. Використовувалися антропометричні та соматоскопічні методи у дітей із захворюваннями опорно-рухового апарату.

Результати. Розрізняють 4 ступені розвитку сколіозу: I – вади постави, зумовлені м'язовою слабкістю, початковими ознаками бокового викривлення хребта з асиметрією плечового поясу й неоднаковими боковими трикутниками. Дитина у змозі активно випрямити хребет; II – бокові

відхилення хребта більш виражені, помітні зміни грудної клітки, чітко проявляється компенсаторне викривлення. Кут викривлення – до 25°. Наростає фіксація хребта в ділянці викривлення. Формується реберний горб, особливо при збільшенні торсії хребців. Клінічно проявляється утворенням м'язового валика. Дитина ще здатна частково активно випрямити хребет; III – виражений сколіоз із фіксацією, торсією й наявністю реберного горба. Кут викривлення – 60°. Спостерігається асиметрія грудної клітки. Сколіозне викривлення мало піддається пасивній корекції; IV – значна деформація хребта з кутом викривлення понад 60°, з фіксацією хребта, вираженою торсією, вторинним викривленням (наявність спондилоартрозу в дорослих), невіддатливим реберним горбом і зміщенням органів грудної порожнини. Пасивній корекції не піддається. Фізичні вправи при сколіозі I та II ступеня застосовуються для надання стабілізаційного впливу на хребет шляхом різнобічного зміцнення м'язової системи. Рівномірне зміцнення м'язової системи допомагає правильно зберегти положення тіла при статичному й динамічному навантаженнях [3].

При сколіозі доцільно добирати вправи суворо за анатомо-фізіологічним впливом у відповідності до форми, напрямку та ступеня викривлення хребта. При корекції у фронтальній площині виконують вправи для розтягування м'язів увігнутого боку і скорочення розтягнутих м'язів на випуклій стороні. При сколіозі грудного відділу хребта застосовують асиметричне положення рук, а у разі сколіозу поперекового відділу хребта – ніг. Нахили слід виконувати лише в бік випуклості викривлення. Дітей із S-подібним викривленням навчають фіксувати відповідні відділи хребта, слідкують, щоб скорочувалися м'язи того відділу, корекцію якого проводять. У випадку сколіотичного посилення фізіологічних вигинів у сагітальній площині (кіфозу у грудному відділі хребта й лордозу в поперековому) суворо слідкують, щоб розгинання тулуба виконувалося на рівні вершини грудного кіфозу, а для зменшення поперекового лордозу (в.п. – лежачи на животі) під живіт підкладають мішечок із піском. Нахили вперед виконують у поперековому відділі. Особливо важко коригувати торсію хребців, яка потребує точності виконання вправи. Наприклад, при правобічному грудному сколіозі необхідно виконувати поворот плечового поясу й правої руки справа наліво при фіксованому тазі та поперековому відділі хребта. Фіксуючи грудний відділ, можна виконувати торсію поперекового відділу зліва направо [2].

Висновки. Дотримуючись цих принципів, розробляють орієнтовний індивідуальний комплекс вправ з урахуванням ступеня й характеру викривлення хребта, віку, статі, тренуваності дитини. Упродовж курсу лікування вправи слід періодично змінювати. Усім дітям, хворим на сколіоз, протипоказані вправи, що викликають сильні струси хребта (стрибки), значно збільшують гнучкість хребта (елементи художньої гімнастики та акробатики), сильно розтягують зв'язково-м'язовий апарат (вправи на перекладині, кільцях при заняттях гімнастикою), обтяжують хребет (атлетична гімнастика).

Список використаних джерел:

1. Боднар І. Р. (2005). Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи. *Українські технології*, Львів : 48 с.
2. Полатайко Ю.О. (2004). Фізичне виховання школярів у спеціальних медичних групах. Івано-Франківськ: Плай, . С.7-13.
3. Язловецький В.С. (2004). Фізичне виховання учнів з відхиленнями в стані здоров'я. *Кіровоград: РВВ КДПУ імені В.Винниченка*, 352 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПЕДАГОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА РОЗВИТОК РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ ДОШКІЛЬНИКІВ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Рябко Ангеліна

магістрантка

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка,

Галаманжук Леся

доктор педагогічних наук, професор,

завідувач кафедри теорії та методик дошкільної освіти

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

Вступ. На сучасному етапі фізична активність залишається провідним засобом розвитку дітей із церебральним паралічем [1; 5]. У зв'язку з цим надважливим завданням є визначення та реалізація під час означеного виду активності адекватних параметрів фізичного навантаження. Ураховуючи постійний потік інформації в такому науковому напрямі, актуалізується проблема її постійного моніторингу та опрацювання для модернізації змісту фізичної активності у різних формах організації занять, що сприятиме підвищенню їх ефективності у розвитку дітей із церебральним паралічем.

Мета дослідження – встановити параметри фізичних навантажень, що є оптимальними для розвитку моторної функції дітей із церебральним паралічем під час фізичної активності у різних формах організації занять. Для досягнення цієї мети використовували комплекс адекватних методів дослідження. Такими були загальнонаукові методи, зокрема аналіз, систематизація, узагальнення [2]. Використовували ці методи для опрацювання різних джерел інформації, загальна кількість яких склала понад 50. Щодо організації, то вона не відрізнялася від традиційної при проведенні дослідження на теоретичному рівні.

Результати. Фізичне навантаження становить основу відповідної активності людини. Під час використання такої активності дітьми з обмеженими функціями внаслідок захворювання на церебральний параліч мета цього педагогічного процесу полягає у приведенні параметрів різних характеристик кожної дитини до величин, що забезпечать їхню повноцінну (у межах можливостей) життєдіяльність [1; 5].

Досягнення таких параметрів у випадку фізичної активності, що реалізується під час навчання дітей з обмеженими функціями взагалі та церебральним паралічем, зокрема, визначають комплекси соціальних чинників. При цьому, такі комплекси пов'язані із завданнями, що висувуються до фізичної активності, яка під час навчання дітей з обмеженими функціями у загальних та спеціалізованих закладах дошкільної освіти реалізується в різних формах фізичного виховання [4; 5]. У випадку вирішення завдання з розвитку рухової функції у дітей із церебральним паралічем основними соціальними чинниками є: навчання як один із провідних компонентів розвитку рухової функції дитини; мета фізичного виховання у закладі дошкільної освіти; мотиви, інтереси і потреби дитини у фізичній активності, формування яких залежить від впливу на неї соціального середовища [5]. Щодо параметрів фізичних навантажень, використання яких сприяє покращенню (корекції) різних характеристик дітей, то тут відзначаємо таке. Авторські програми дозволяють поліпшити пізнавальні процеси дітей 5-7 років із церебральним паралічем, зокрема увагу та пам'ять в межах 23 %, мислення і конструктивну діяльність – у межах 14 % [5]. Проте необхідно враховувати, що навіть повсякденна фізична активність цього контингенту дітей, переважно не забезпечує інтенсивності, яка необхідна для забезпечення їх розвитку.

Проведеним аналізом [5] встановлено, що для розвитку рухової функції дітей дошкільного віку фізична активність протягом тижня повинна передбачати використання таких параметрів навантаження: кількість занять – від 3 до щоденних; тривалість кожного заняття – 35-45 хв, інтенсивність діяльності дітей – 60-70 % від максимального споживання кисню або частота серцевих скорочень 150-170 ск·хв⁻¹; тривалість використання таких параметрів – від 6 до 8 тижнів із подальшою зміною у зв'язку з адаптацією.

Формуванню змісту занять фізичними вправами, що буде підвищувати ймовірність позитивного вирішення завдання з розвитку рухової функції дітей, певною мірою можуть сприяти рекомендації професора О. Гужаловського. Зокрема, у нормуванні тижневої фізичної активності пропонується декілька рівнів. Перший – гігієнічний мінімум, що передбачає щоденні ранкову гімнастику, загартовувальні процедури і прогулянки перед сном. Другий рівень – це загальнопідготовчий мінімум, тобто об'єднує зміст першого рівня та 30-60 хв активного відпочинку з використанням фізичних вправ протягом тижня. Третій рівень – загальнопідготовчий оптимум, що передбачає виконання змісту другого рівня та протягом 3-6 годин протягом тижня фізичної активності у різних формах.

Висновки. Визначальним поміж засобів розвитку рухової функції дітей із церебральним паралічем є фізична активність. Для більшого ефекту у вирішенні такого завдання необхідно дотримуватися параметрів фізичної активності, що визначені дослідниками для дітей дошкільного віку, тоді як засоби впливу можуть і повинні змінюватися, а одним із критеріїв повинно бути врахування побажань дітей.

Список використаних джерел:

1. Винник Д. П. (2010). Адаптивное физическое воспитание и спорт : пер. с англ. И. Андреев. Київ : Олімп. л-ра. 608 с.
2. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. (2019). Основи наукових досліджень : навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський : Рута, 154 с.
3. Деделюк Н. А. (2014). Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посібник. Луцьк : Вежа-Друк. 68 с.
4. Шнайдер В. І. (2006). Діти з дитячим церебральним паралічем: обстеження, корекція, реабілітація : навч. посібник. Кам'янець-Подільський : Абетка-Нова. 160 с.
5. Єдинак Г. А. (2009). Фізичне виховання дітей з церебральним паралічем : монографія. Кам'янець-Подільський : ПП О. А. Буйницький. 394 с.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ІЗ ВАДАМИ ЗОРУ

Старенька Вікторія

магістрантка

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка,

Єдинак Геннадій

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання

Вступ. На сучасному етапі накопичену значну кількість інформації про організацію та зміст занять фізичними вправами дітей із вадами зору [1; 2-5]. Проте практичний досвід, у тому числі під час навчання у магістратурі, свідчить про недостатність вирішення проблеми, пов'язаної із систематизацією та узагальненням інформації такого змісту. Зазначене засвідчує необхідність проведення досліджень в означеного наукового напрямі.

Мета дослідження – виокремити першочергові положення, умови організації та формування змісту занять фізичними вправами для дітей із вадами зору. У зв'язку з цим було використано комплекс загальнонаукових методів дослідження, а саме аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію [2]. При цьому, організація дослідження не відрізнялася від традиційної для таких, що відбуваються на теоретичному рівні.

Результати. Узагальнення інформації документальних джерел засвідчило, що організаційна основа фізичної активності дітей із вадами зору реалізується під час адаптивної фізичної культури і спорту. В Україні її забезпечує система державних структур, зокрема федерації, комітети, комісії, асоціації інвалідів, кафедри профільних закладів вищої освіти, діагностичні, реабілітаційні центри і консультаційні пункти, спеціальні школи-інтернати, клуби. При цьому, основні проблеми фізичної культури і спорту інвалідів

розв'язує суспільна організація «Український центр фізичної культури інвалідів «Інваспорт», що об'єднує 27 обласних відділень, 26 спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, 24 спеціалізованих відділень підготовки спортивного резерву, 56 відділень регіональних і міських центрів, 163 фізкультурно-оздоровчих клубів [3; 5].

У спеціалізованих школах-інтернатах першочерговим організаційним аспектом є врахування стану зорового аналізатору дитини та формування на цій основі груп, а саме з повною відсутністю зору та наявністю: світловідчуття; залишкового зорового сприйняття; гостротою зору 0,01-0,04; гостротою зору 0,05-0,08; гостротою зору 0,09-0,2 і вище.

Що стосується методичних аспектів фізичної активності дітей із вадами зору, то у спеціалізованих школах-інтернатах вона реалізується у визначених формах, зокрема уроком фізичної культури, позаурочними формами (рухлива хвилинка, рухлива пауза), позашкільними (ранкова гігієнічна гімнастика, активним відпочинком, заняттями у спортивних РОЗДІЛх). Основним засобом є фізичні вправи, зокрема: рухливі ігри, гімнастика, плавання, танці, гандбол, торбол, міні-футбол, ритмічна гімнастика, волейбол, а також дихальні вправи, для очей, формування правильної постави, на розслаблення м'язів, деякі інші. Важливе місце посідають гігієнічні та природні чинники, що є іншими засобами адаптивної фізичної культури. Важливим додатковим, але вкрай необхідним засобом у організаційному та методичному аспектах, є тифлотехніка. Становлять її комплекс приладів і пристосувань, що допомагають дітям із вадами зору опанувати різні рухові дії та вирішувати інші, але різні за змістом завдання. До такого комплексу належать: тактильні і вібраційні дисплеї, візуальні дисплеї для людей із вадами зору, полісенсорні діагностичні пристрої, засоби оптичної корекції, аудіовізуальні прилади і апарати тощо. Щодо методів фізичного виховання, то крім традиційних, але передусім мовної дії, провідне місце посідають методи, основою яких є використання різних приладів та пристосувань. Зокрема такими є: метод вибірково-сенсорної демонстрації (відтворення окремих рухів за допомогою апаратних пристроїв, що дозволяють сприйняти на слух освоєвані параметри – акустична демонстрація за допомогою метронома або радіоапаратури); метод спрямованого «відчуття» рухів (зосередження уваги дитини на сприйнятті сигналів від м'язово-зв'язкового апарату в кінцевих точках амплітуди руху; повторюють пояснення і показ правильного виконання дії 4-8 разів, потім слухають 2-3 відповіді дітей про виконання вправ, після – учитель пояснює положення окремих частин тіла у вправі, а учні, виконуючи його, визначають і оцінюють точність рухів). Ще одним є метод застосування спеціальних тренажерів і пристосувань («примусово» задають параметри рухів), а також метод автокардіолідеру, метод лідирування та термінової інформації (екстрене отримання дитиною об'єктивних відомостей про стан виконання рухів для їх корекції шляхом зв'язку завдяки мініатюрним електронним звуковим інформаторам, що кріпляться на тіло і подають сигнал у випадку порушення техніки).

Висновки. Організація фізичної активності дітей із вадами зору забезпечується адаптивною фізичною культурою. Вона передбачає реалізацію всіх наявних форм, різноманіття існуючих засобів, у тому числі тифлотехніку, та комплекс традиційних методів і специфічних.

Список використаних джерел:

1. Винник Д. П. (2010). Адаптивное физическое воспитание и спорт : пер. с англ. И. Андреев. Київ : Олімп. л-ра. 608 с.
2. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. (2019). Основи наукових досліджень : навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський : Рута, 154 с.
3. Деделюк Н. А. (2014). Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посібник. Луцьк : Вежа-Друк. 68 с.
4. Еракова Л. А. (2005). Дифференцированное физическое воспитание слепых и слабовидящих в условиях специализированного интерната: дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. 24.00.02. НУФВСУ. Київ. 182 с.
5. Савлюк С. П. (2017). Просторова організація тіла дітей молодшого шкільного віку із депривацією сенсорних систем у процесі фізичного виховання : монографія. Рівне : О. Зень. 560 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПІЗНАВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ ДІТЕЙ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

Тігаренко Олександр
магістрант

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка,

Єдинак Геннадій

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

Вступ. Чисельні дослідження свідчать про позитивний ефект фізичної активності під час корекції рухових порушень, а також розвитку мовленнєвої сфери, психічних процесів, інтелекту дітей із церебральним паралічем [1-3]. У зв'язку з цим актуалізується проблема вияву особливостей розвитку та зміни показників пізнавальних процесів у таких дітей.

Мета дослідження – встановити стан розвитку пізнавальних процесів дітей із церебральним паралічем. У зв'язку з цим було використано комплекс адекватних методів дослідження, зокрема загальнонаукові (аналіз, узагальнення), психодіагностичне тестування, методи математичної статистики [4]. У дослідженні взяли участь 20 дітей (порівну дівчаток і хлопчиків) віку 7-8 років, які мали різні форми церебрального паралічу. Визначали форму захворювання за методикою К. А. Семенової. Під час проведення дослідження було виконано вимоги Гельсінської декларації про етичні засади досліджень, що здійснюються за участі людей (World Medicine

Association Declaration of Helsinki – Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects, 2013).

Результати. Вивчення рівня розвитку показників, що характеризують пізнавальні процеси дітей із церебральним паралічем, засвідчили таке. Показник уваги відзначався тим, що діти допускали багато помилок, в них швидко наставало стомлення, складно було знаходити малі предмети; сформованою увага була 53,5–53,6 % дітей. Показники рівня розвитку сформованості пам'яті характеризувалися низькими значеннями: короткотривала і довготривала пам'ять була сформована у 42,8-44,6 % дітей. Водночас, 57,7-59,4 % досліджуваних були неспроможними запам'ятати необхідний обсяг слухової інформації, понад 50 % – зорової інформації. При цьому, в запам'ятовуванні лінійних фігур діти мали труднощі: найбільше помилок вони припускалися під час вияву асоціативної пам'яті (27,9-28,5 %), зокрема називали предмет на рисунку, замість асоціації. Щодо сформованості процесів мислення, то тут відзначили низький рівень розвитку.

Висновки. Рівень розвитку уваги дітей 7–8 років із церебральним паралічем досягає 50% від необхідного значення, рівень розвитку пам'яті – меж на рівні 42,8-44,6 %; розвиток мислення дітей також знаходиться на рівні 50 % від необхідного значення. Одержані дані свідчать про необхідність модернізації змісту заходів, спрямованих на розвиток пізнавальних процесів у дітей із церебральним паралічем під час навчання.

Список використаних джерел:

1. Винник Д. П. (2010). Адаптивное физическое воспитание и спорт : пер. с англ. И. Андреев. Київ : Олімп. л-ра. 608 с.
2. Єдинак Г. А. (2007). Передумови організації та формування змісту рухової діяльності дітей з церебральним паралічем : навч. посібник. Кам'янець-Подільський : ПП М. І. Мошак. 114 с.
3. Мамайчук И. И. (2000). Психология дизонтогенеза и основы психокоррекции. СПб : Изд-во СПбУ. 166 с.
4. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. (2013). Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. 2-е вид., стереотип. Кам'янець-Подільський : Рута. 280 с.

**КОРЕКЦІЯ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОРУШЕНЬ У
ДОШКІЛЬНИКІВ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ ПІД ЧАС
ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ**

Тимчишин Інна
магістрантка

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка,

Галаманжук Леся

доктор педагогічних наук, професор,

завідувач кафедри теорії та методик дошкільної освіти

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

Вступ. Сучасна система фізичного виховання дітей з обмеженими можливостями взагалі та у зв'язку з церебральним паралічем зокрема, використовує морфофункціональні показники для вибору оптимальних параметрів фізичних навантажень і досягнення таким чином найбільшого ефекту від фізичної активності [1; 5].

Деякі дослідники [4] відзначають перспективність методичного підходу, що передбачає пристосування організаційно-методичних і змістових основ фізичного виховання дітей без відхилень у розвитку до основ цього процесу, але зrealізованого під час занять дітей, які мають обмежені можливості. У першому випадку морфофункціональні показники широко використовуються у виборі для дітей оптимальних параметрів фізичних навантажень. У зв'язку з цим наголошується на необхідності систематичного вивчення морфофункціональних показників дітей з обмеженими можливостями та розроблення з їх урахуванням адекватних фізичних навантажень в аспекті вирішення визначених завдань.

Мета дослідження – встановити зміну морфофункціональних показників дівчаток і хлопчиків із церебральним паралічем протягом останнього року навчання в закладі дошкільної освіти. Досягнення мети забезпечило використання комплексу методів дослідження, зокрема загальнонаукових (аналіз, узагальнення), медико-біологічних (антропометрії, динамометрії, спірометрії, сфігмоманометрії, пульсометрії) та методів математичної статистики [2]. При цьому, останні сприяли визначенню достовірності розбіжності двох середніх для пов'язаних вибірок; рівень значущості – 0,05. Одержані емпіричні дані опрацьовували за допомогою програми SPSS Version 21.

Результати. У дівчаток протягом 7-го року життя довжина тіла збільшується на 15,5 %, маса тіла – на 13,1 %, ОГК – на 10,1 % ($p < 0,05$). Протягом аналогічного періоду зазначені морфологічні показники хлопчиків також поліпшувалися, але значно меншим темпом. Про це свідчать такі значення: довжина тіла збільшується на 8, 9 %, маса тіла – тільки на 5,5 %, ОГК – на 6,4 %. Виявлені зміни розглядали тільки як позитивну тенденцію, адже досягнуте наприкінці значення відрізнялося від початкового на недостовірну величину ($p > 0,05$).

Функціональні показники дівчаток протягом 7-го року життя відзначалися такими особливостями зміни. Стан нервово-м'язового апарату провідної верхньої кінцівки за результатом кистьової динамометрії поліпшився на величину, що знаходилась у межах 0,4-2,7 %. Залежало це від форми захворювання: у дівчаток із спастичною диплегією приріст становив 0,7 %, з атонічно-астатичною – 0,4 %, з геміпаретичною – 1,2 %, гіперкінетичною – 2,7 %. Проте виявлені зміни розглядали тільки як тенденцію до поліпшення значення показника, оскільки розбіжність двох середніх не була статистично значущою ($p > 0,05$).

Аналогічну тенденцію встановили у хлопчиків із зазначеними формами церебрального паралічу, за винятком величини приросту значень показника.

Зокрема, він знаходився у межах 4,9-7,1 %, а саме: у хлопчиків зі спастичною диплегією приріст становив 6,7 %, з атонічно-астатичною – 4,9 %, з геміпаретичною – 7,1 %, гіперкінетичною – 5 % ($p > 0,05$).

Стан функціонування досліджуваних систем у дівчаток не залежав від форми церебрального паралічу, тому її не враховували при встановленні середнього значення у вибірці. Відзначили, що протягом 7-го року життя стан функціонування дихальної системи у них практично не змінився, адже покращення склало тільки 0,6 % ($p > 0,05$). Зовсім іншою була зміна артеріального тиску дівчаток, оскільки систолічний тиск збільшився на 28 %, а діастолічний тиск – на 34 % ($p < 0,05$). Щодо іншого показника стану діяльності серцево-судинної системи, а саме ЧСС у спокої, то тут виявили зменшення на 13,1 % ($p < 0,05$). Але така зміна свідчила про позитивну тенденцію в стані функціонування серцево-судинної системи.

Аналогічною була зміна показників хлопчиків протягом 7-го року життя, за винятком величини значень та вияву ЧСС. В останньому випадку відзначили погіршення на 19,7 % значення цього показника, що свідчило про погіршення діяльності серцево-судинної системи у спокої ($p < 0,05$).

Висновки. Важливим у вирішенні завдань фізичного виховання дітей з церебральним паралічем є корекція морфофункціональних показників і, передусім у напрямі їх поліпшення. Протягом 7-го року життя ці показники поліпшуються у дівчаток, але дещо меншим темпом, аніж у хлопчиків, за винятком ЧСС. Цей показник у дівчаток поліпшується на 13,1 %, тоді як у хлопчиків, навпаки – погіршуються на 19,7 % ($p < 0,05$).

Список використаних джерел:

1. Винник Д. П. (2010). Адаптивное физическое воспитание и спорт : пер. с англ. И. Андреев. Київ : Олімп. л-ра. 608 с.
2. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. (2019). Основи наукових досліджень : навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський : Рута, 154 с.
3. Галаманжук Л. Л. (2015). Превентивний розвиток рухової активності дітей дошкільного віку : монографія. Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006». 500 с.
4. Єдинак Г. А. (2009). Фізичне виховання дітей з церебральним паралічем : монографія. Кам'янець-Подільський : ПП О. А. Буйницький. 394 с.
5. Шнайдер В. І. (2006). Діти з дитячим церебральним паралічем: обстеження, корекція, реабілітація : навч. посібник. Кам'янець-Подільський : Абетка-Нова. 160 с.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОТОКОЛУ ТАБАТА У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ

Толок Віктор,

студент кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Бражанюк Андрій,
асистент кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та *домедичної допомоги*
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. Фітнес-технології на протязі багатьох років успішно інтегруються у систему фізичної реабілітації. Такій тенденції сприяє можливість адаптації та ефективного застосування існуючих технік і принципів фітнесу по відношенню до людей, які в тій чи іншій мірі втратили певні функції. Не виключенням стали фітнес-методики, які направлені на покращення аеробної і анаеробної витривалості та збільшення загального пристосування організму до фізичного навантаження у людей, які потребують реабілітації. До таких методів можна віднести протокол Табата.

Мета дослідження - аналіз можливості застосування протоколу Табата у фізичній терапії.

Методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури з даного питання.

Результати. Табата-тренування – це одна із форм високо-інтервальних тренувань. Засновано дане тренування японським вченим, деканом Вищої школи спорту і охорони здоров'я університету Ріцумейкан, доктором Ідзумі Табата. Він порівняв результати тренувань спортсменів двох груп: перша група тренувалася по ергономічним циклам середньої інтенсивності протягом однієї години, п'ять днів на тиждень, в загальній складності шість тижнів. Друга група виконувала чотирихвилинні високоінтенсивні тренування з максимальним зусиллям по ергономічним циклам чотири дні в тиждень, в загальній складності шість тижнів. Чотири хвилини тренування складались із 8 циклів по 20 секунд роботи і 10 секунд відпочинку. За результатами досліджень було виявлено зростання аеробної і анаеробної витривалості у спортсменів другої групи у порівнянні з першою групою, у якій спостерігалось зростання тільки аеробної витривалості. Саме по варіанту тренувань другої групи і був сформований протокол Табата [1].

Можливість використання тренувань за методикою Табата полягає у потребі покращенні фізичних якостей у реабілітантів. Акцентування на збільшенні сили та координації втрачених рухів у людей з обмеженими можливостями упускає важливість покращення силової та швидкісної витривалості, як підґрунтя для подальшої адаптації пацієнтів до умов повсякденного життя. Щоденна діяльність так чи інакше наповнена багатьма процесами, що вимагають від людини циклічності рухів у поєднанні з граничною інтенсивністю. Обмеження використання тренувань для розвитку витривалості не дає змогу в повній мірі розкрити реабілітаційний потенціал людини і певним чином гальмує її повернення до нормального функціонування [3, 4].

На даному етапі розвитку світової реабілітації все частіше використовується тренування по протоколу Табата, оскільки воно є гнучким, може змінюватись залежно від потреб і можливостей реабілітанта; вправи

варіюються залежно від направленості програми реабілітації, не вимагає використання інвентарю (окрім таймеру), хоча і залишає за собою таку можливість [2].

Таким чином Табата являється достатньо значним підсиленням усього процесу відновлення втрачених функцій, яке не йде всупереч із іншими методами, дає змогу покращити результати реабілітації і до того ж не займає багато часу.

Висновки. Тренування за протоколом Табата являється однією із фітнес-технологій, що успішно перекочувала із спорту в реабілітацію. Прогресивність даного виду тренування заснована на важливості підвищення аеробної та анаеробної витривалості у людей різних соціальних груп. Наразі протокол Табата досить ефективно використовується у реабілітації рухових порушень і є новітнім методом вибору для покращення результатів фізичної терапії.

Список використаних джерел.

1. Горбунов В. (2008). Система медичного фітнеса.
2. Хоулі Едвард Т., Дон Френке Б. (2004) Посібник інструктора оздоровчого фітнесу.
3. Melissa Baudo Marchetti. (2018). One on One Physical Therapy. Performance Enhancement. Tabata Training.
4. YS Won, JH Moon, JS Roh. (2018). The effects of Tabata exercise using health care application on balance, gait and activities of daily living in patients with stroke.

ДИНАМІКА ОБМЕЖЕНЬ У ТРУДОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПІД ВПЛИВОМ ЗАСОБІВ АМБУЛАТОРНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПАЦІЄНТІВ З ОРТОПЕДИЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ЗАЛЕЖНО ВІД ПСИХОТИПУ

Федоренко Сергій,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, докторант, викладач
кафедри фізичної терапії та ерготерапії

Національного університету фізичного виховання та спорту України

Вступ. Захворювання кістково-суглобового апарату істотно погіршують якість життя людей через постійний біль, порушення функціональної активності, втрату свободи руху, обтяжуючи тим самим життя не тільки самого хворого і його сім'ї, а й суспільства.

Мета: визначити особливості динаміки обмежень у трудовій діяльності серед пацієнтів з ортопедичними порушеннями у шийному відділі, верхній кінцівці чи її поясі впродовж амбулаторної програми фізичної терапії залежно від психотипу.

Матеріали та методи. Застосовувався опитувальник щодо обмежень у трудовій діяльності (Work Limitations Questionnaire, WLQ), котрий вимірює ступінь до якої працюючі особи відчувають обмеження на роботі через їх

проблеми зі здоров'ям і пов'язану зі здоров'ям втрату продуктивності [2, 3]. WLQ має 25 пунктів, які об'єднані у чотири шкали: «управління часом»; «фізичні вимоги»; «розумові та міжособистісні вимоги»; «вимоги до виробництва». У кожній шкалі оцінка варіюється від 0% до 100%. Більший відсоток відповідає гіршому результату, більшому обмеженню у трудовій діяльності.

У дослідженні взяли участь 58 пацієнтів, котрі пройшли стандартний курс фізичної терапії. Дослідження проводилося на базі медичного центру «ФЕСКО» (м. Бровари, Україна). Критеріями включення до групи була наявність наступних кодів Міжнародної класифікації функціонування: body structure - s710, s720, s730; body function - b710, b715, b730, b735, b740. До вибірок включалися пацієнти, котрі заповнили повністю та належним чином анкети після надання дозволу на збір, зберігання та обробку даних, а також працювали не менше 15 годин на тиждень, не мали коморбідних станів та пройшли курс повністю з гарною систематичністю.

Використовувалася методика визначення типів ставлення до хвороби, розроблена у Лабораторії клінічної психології ім. Інститут Бехтерева [1]. У такий спосіб, відношення до хвороби було фактором групування пацієнтів на Г+ (n=30, раціональні типи реакції на хворобу) та Г- (n=28, не раціональні). Стандартний курс фізичної терапії складався з 12-15 занять (40-60 хв.; терапевтичні фізичні вправи та механотерапія за комплексом призначеним лікарем), фізіопроцедур (магнітотерапія, електроміостимуляція за призначенням лікаря) та масажу (7-8 процедур). Тривалість курсу - 5-6 тижнів. Отримані дані були опрацьовані методами математичної статистики.

Результати. Отримані дані підтвердили вплив типу ставлення до хвороби на усі показники обмежень у трудовій діяльності за WLQ, крім шкали «фізичні вимоги». Підтверджено наявність більших обмежень у трудовій діяльності серед пацієнтів з нераціональними психотипами. Найбільша різниця між групами отримана за шкалою «управління часом». Усі шкали опитувальника достовірно покращилися впродовж стандартного курсу фізичної терапії у обох групах. Найвагоміші абсолютні кількісні зміни у групах спостерігалися у шкалах «фізичні вимоги» та «управління часом». Найбільша абсолютна різниця між групами у динаміці спостерігалася за шкалами «фізичні вимоги», «розумові та міжособистісні вимоги».

Висновки. При розділенні пацієнтів залежно від типу ставлення до хвороби отримано ряд достовірних відмінностей у показниках обмежень у трудовій діяльності. Показники динаміки впродовж фізичної терапії у групі пацієнтів з раціональним ставленням до хвороби мали ряд статистичних переваг, але й загалом усі шкали та індексні показники мали кращу динаміку. Тому встановлені статистичні відмінності у результатах груп збереглися і стали дещо більшими, а за шкалою «фізичні вимоги» отримано достовірну відмінність при порівнянні заключних результатів.

Список використаних джерел:

1. Вассерман, Л. И., Иовлев, Б. В., Карпова, Э. Б., & Вукс, А. Я. (2005). Психологическая диагностика отношения к болезни: Пособие для врачей. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В. М. Бехтерева.

2. Lerner, D., Amick, B.C., Lee, J.C., Rooney, T., Rogers, W.H., Chang, H., & Berndt, E.R. (2003). Relationship of Employee-Reported Work Limitations to Work Productivity. *Med Care*, 41(5), 649-659.

3. Lerner, D., Amick, B.C., Rogers, W.H., Malspeis, S., Bungay, K., & Cynn, D. (2001). The Work Limitations Questionnaire. *Med Care*, 39(1), 72-85.

ВИКОРИСТАННЯ НЕЙРОБІКИ ЯК РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ У ПАЦІЄНТІВ СТАРШИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ ІЗ КОГНІТИВНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

Чебан Василь,

доктор медичних наук, професор, професор кафедри соціальної медицини та організації охорони здоров'я

ВДНЗ України «Буковинський державний медичний університет»

Чебан Лариса,

асистент кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. Сучасні демографічні зміни у багатьох європейських країнах, у тому числі – Україні, супроводжуються старінням населення, що призводить до появи комплексу соціальних, медичних та економічних проблем. Огляд наукової літератури показує, що існує взаємозв'язок і певна залежність між віковими змінами у людському організмі та підвищеним ризиком виникнення когнітивних порушень [2]. Частота виникнення когнітивних порушень має тенденцію до збільшення у процесі старіння людського організму. Статистичні дослідження ВООЗ свідчать, що у світі на сьогодні налічується 35,6 мільйонів людей з деменцією, і щорічно реєструються 7,7 мільйонів нових випадків захворювання.

За даними World Alzheimer Report (2010) витрати на утримання хворих із вікозалежними когнітивними порушеннями (старече слабоумство) скоротили світовий ВВП у 2010 р. на 1% (майже 604 млрд доларів). За прогнозами експертів до 2030 р. ці витрати перевищать \$1 трлн, а кількість пацієнтів із хворобою Альцгеймера (ХА) зросте до 65,7 млн порівняно із 35,6 млн у 2010 р.

Когнітивні порушення (КП) – це термін, який означає проблему чи труднощі з функціями свідомого мозку, які перевищують нормальне «когнітивне старіння»; це порушенням вищих коркових функцій: пам'яті, мислення, орієнтування, здатності до навчання, розуміння, встановлення логічних зв'язків, а також рахунку і мови [1]. Зазначені зміни когнітивних функцій нерідко супроводжуються (іноді є передвісниками) погіршенням

емоційного контролю, соціальної та мотиваційної поведінки. Когнітивні порушення («когнітивний спад») можуть мати різну вираженість: від легких до найбільш важкої форми – деменції, виникати раптово чи поступово, бути тимчасовими або більш постійними, що зумовлено основною причиною або рядом причин [4].

Когнітивні порушення в осіб літнього та похилого віку є багатофакторними. Вікові зміни організму людини, починаючи із 40-річного віку і до 70 років, супроводжуються зменшенням об'єму і маси головного мозку, його васкуляризації, зниженням регулюючого впливу ЦНС, активності нейромедіаторів, лабільністю нервових процесів [1]. До загальних причин когнітивних порушень у літніх людей відносяться побічні ефекти ліків (седативні засоби, транквілізатори, антихолінергічні препарати); метаболічний дисбаланс, включаючи порушення рівня натрію, кальцію, глюкози; дефіцит статевих (тестостерону і естрогенів) та тиреоїдних гормонів у крові.

Більшість психіатричних захворювань в осіб старшого віку можуть супроводжуватись виникненням проблем із пам'яттю, мисленням або концентрацією уваги. Найбільш поширеними психічними захворюваннями у людей похилого віку є депресія та тривога, що викликають прогресуючі когнітивні розлади [5]. Також до факторів, які сприяють вікозалежній когнітивній дисфункції належать: артеріальна гіпертензія; гіперліпідемія, атеросклероз коронарних судин, інсульт; цукровий діабет; дефіцит вітамінів (В₁₂, В₆, С, D) та фолатів; серцева і дихальна недостатність; порушення дихання під час сну з епізодами гіпоксемії; черепномозкові травми; куріння; алкоголізм; нейродегенеративні стани (хвороба Альцгеймера, хвороба Леві-Боді, хвороба Паркінсона та лобно-скронева дегенерація) [6].

У осіб літнього і похилого віку без когнітивних порушень та при наявності когнітивної недостатності актуальним є правильне і своєчасне лікування супутніх соматичних захворювань, систематичні інтелектуальні вправи, раціональне харчування, фізичне навантаження, корекція психоемоційного стану та використання сучасних технологій для стимуляції розумової діяльності.

Мета: дослідити вплив нейробіки як сучасної лікувально-профілактичної стратегії для попередження факторів ризику та корекції когнітивних порушень у пацієнтів старшого віку.

Методи дослідження: аналіз наукових джерел, порівняння, синтезу, систематизація та узагальнення інформації.

Результати. Серед сучасних методів нейрореабілітаційного впливу, які сприяють стимуляції розумової діяльності для профілактики, корекції вікових когнітивних порушень, зниження ризику подальшого розвитку деменції, нейробіка спрямована на зміцнення, збереження і поліпшення росту клітин мозку, що перешкоджає передчасному старінню та розвитку дегенеративних змін [3].

У 1998 році американський нейробіолог, провідний фахівець із досліджень у галузі регенерації нейронів Лоренс Кац написав книгу «Keep Your Brain Alive: 83 Neurobic Exercises» про тренування пам'яті та уваги [4]. Саме у ній вперше з'явився термін «нейробіка», який учений використовував для опису спеціальних вправ, що поліпшують роботу мозку за допомогою різних органів чуття. При застосуванні вправ нейробіки відбувається навмисне порушення звичного виконання щоденних дій, завдяки чому активізується діяльність мозку та вивільняється нейротрофін – білок, що стимулює розвиток і активність нових нейронних з'єднань. У міру збільшення їх кількості поліпшуються пам'ять, увага, швидкість мислення, а також розвиваються творчий потенціал і гнучкість розуму [4].

Основна концепція нейробіки полягає в тому, що для тренування мозку з метою створення нових нейронних шляхів можна ефективно використовувати повсякденну рутинну діяльність, якщо вона має певну частку новизни і складності. У своїй книзі автор перерахував 83 такі вправи, які можна виконувати в будь-яких умовах, витративши на це не більше однієї хвилини [5], зокрема: почистити зуби, розчесати волосся, написати своє ім'я не домінуючою рукою; вивчати нову мову або освоювати нові навички та вміння; щодня знаходити щось, що розсмішить; щодня зробити одну справу, яка допомагає комусь іншому; формувати культуру правильного глибокого дихання; під час приймання їжі використовувати палички для їди; спробувати скласти одяг у шафі із закритими очима; використовувати кілька органів чуття одночасно (наприклад при купівлі продуктів – дивитися, доторкатися, вдихати аромат і навіть пробувати продукти, використовувати для ідентифікації продуктів тільки запах, закривши очі); при перегляді фільму по телебаченню вимкнути звук, спробувати створити для акторів власні діалоги і озвучити їх вголос; стимулювати нюх, при цьому слухати музику, змушуючи активніше працювати органи слуху.

Висновки. Розумові (когнітивні) здібності можуть погіршитися через хвороби, пов'язаних зі старістю, порушеннями пам'яті і моторики, а також через нестачу активності мозку, тому, крім нейрометаболічної терапії, адекватного рухового режиму, використання нейробічних вправ для стимуляції мозку сприяє уповільненню когнітивного зниження та підтримки когнітивних функцій.

Список використаних джерел:

1. Гнездицкий, В. В., Корепина, О. С., Чацкая, А. В., & Клочкова, О. И. (2017). Память, когнитивность и эндогенные вызванные потенциалы мозга: оценка нарушения когнитивных функций и объема оперативной памяти без психологического тестирования. Успехи физиологических наук, 48(1), 3-23.
2. Захаров, В. В. & Громова, Д.О. (2014). Материалы объединенного конгресса Европейской федерации неврологических обществ и европейского неврологического общества (EFNS–ENS) (Стамбул, 31 мая – 3 июня 2014 г.). Когнитивные нарушения. Неврологический журнал, (6), 50-52.

3. Napatpittayatorn, P., Kritpet, T., Muangpaisan, W., Srisawat, C., & Junnu, S. (2019). Effects of neurobic exercise on cognitive function and serum brain-derived neurotrophic factor in the normal to mild cognitive impaired older people: A randomized control trial. *Songklanakarin J Sci Technol*, 41(3), 551-558.
4. Aguirre, E., Woods, R. T., Spector, A., & Orrell, M. (2013). Cognitive stimulation for dementia: a systematic review of the evidence of effectiveness from randomized controlled trials. *Ageing Res Rev*, 12(1), 253-262. doi: 10.1016/j.arr.2012.07.001.
5. Kanthamalee, S., & Sripankaew, K. (2013). Effect of neurobic exercise on memory enhancement in the elderly with dementia. *Journal of Nursing Education and Practice*, 4(3), 69-78. doi: 10.5430/jnep.v4n3p69.
6. Kirova, A. M., Bays, R. B., & Lagalwar, S. (2015). Working memory and executive function decline across normal aging, mild cognitive impairment, and Alzheimer's disease. *Biomed Res Int*, 2015, 748212. doi: 10.1155/2015/748212

РОЗДІЛ 5. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ 19-20 РОКІВ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ КАФЕДРИ ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Бобренко Світлана,

викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

Національного університету фізичного виховання і спорту України

Пантак Глафіра,

студентка IV курсу кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

Національного університету фізичного виховання і спорту України

Вступ. Здорове харчування студентської молоді – одна з найважливіших проблем сьогодення, яка формує здоров'я і добробут нації в цілому. Правильне харчування забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, визначає розумовий та фізичний розвиток, оптимальне функціонування всіх систем і органів, формує імунітет та адаптаційні можливості організму. [1, 4]. В Україні до проблем, що потребують невідкладних рішень відносять: незбалансованість раціонів харчування; відсутність відповідних знань щодо здорового харчування у студентів [1, 2, 3, 5]. Неповноцінне харчування є причиною різкого росту захворюваності українців, наприклад, на ендокринні хвороби, хвороби системи кровообігу, онкологічні захворювання, ожиріння тощо. За останні десятиліття захворюваність серед студентів збільшилась на 35%. [5].

Мета. Дослідити та проаналізувати особливості харчування студентів 19-20 років Національного університету фізичного виховання і спорту України кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації.

Методи дослідження: історико-теоретичний аналіз, узагальнення даних науково-методичної літератури, спеціальної літератури та інформації світової мережі Інтернет; педагогічні методи (спостереження, експеримент); соціологічні методи (опитування, анкетування); метод математичної статистики; метод системного аналізу.

Результати. Нами було проведено анкетування серед студентів 19-20 років Національного університету фізичного виховання і спорту України кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації. Анкета складалася з 27 питань, які стосувались особливостей харчування студентів. В анкетуванні взяли участь 64,2% жінок та 35,8% чоловіків. Не зважаючи на те, що більшість студентів живуть в гуртожитку та не мають контролю над своїм харчування з боку батьків, вони притримуються принципів здорового, раціонального харчування. 42% студентів мають 3х-разове харчування; 66,7% - беруть з собою варену, пісню, парову їжу, приготовлену вдома, кожного дня

споживають свіжі овочі та фрукти, підтримують водний баланс організму. 51% студентів мають фізичну активність більше 3х разів на тиждень, 24,5% - 3 рази, 17% - 1-2 рази. Всі, хто займаються фізичною активністю обмежують себе у вживанні фаст-фуду та солодкого, не вживають жарену та жирну їжу, не переїдають, вживають необхідну їм кількість калорій та дотримуються водного балансу. Анкетування показало, що 83% студентів не палять, 9,5% - палять, 7,5% - іноді палять та 62,3% іноді/на свята вживають алкоголь, 22,6% - не вживають алкоголь; 75,9% вживають фаст-фуд 1-2 рази в місяць, 16,7% не вживають взагалі, 5,8% вживають 1-2 рази в тиждень та 1,6% студентів, які вживають таку їжу кожного дня. Більша половина опитуваних вважають своє харчування здоровим та задоволені своїм тілом. На основі проведеного анкетування та для подальшого покращення або підтримання на високому рівні стану здоров'я студентів, нами було розроблено практичні рекомендації щодо режиму харчування студентів закладів вищої освіти фізкультурного профілю, дотримуючись правил раціонального, здорового та спортивного харчування: 1.Харчуватися 3-4 рази на день, в один і той же час. 2.Обов'язковість повноцінного сніданку, як гаранту забезпечення організму від переїдання впродовж дня. 3.Оптимальний проміжок між прийомами їжі – 3-4 години. 4.Споживання щодня достатньої кількості корисних харчових продуктів: овочів, бобових, фруктів, цільних злаків, горіхів, насіння, яєць, нежирного м'яса, риби, молочних і кисломолочних продуктів. 5.Обмеження вживання продуктів з великим вмістом солі, цукру, жирів. 6.Дотримання принципу енергетичної цінності – співвідношення між енергією, яка споживається та енергією, яка витрачається. 7.Дотримання збалансованості та різноманітності їжі. 8.Дотримання водного балансу. 9.Повна відмова від алкоголю та тютюну. 10.Регулярне вживання вітамінів та мінералів. 11.Приготування їжі з собою з дому. 12.Вживання їжі в приємній обстановці, в світлій просторій кімнаті, за окремим столом. 13.Дотримання правил спортивного харчування для студентів-спортсменів. 14.Використання мобільних додатків для підтримання правильного режиму харчування, фізичної активності тощо.

Висновки. В результаті дослідження, запропоновані нами практичні рекомендації щодо харчування студентів можуть бути використані студентами та викладачами НУВФСУ – в освітньому процесі (наприклад, під час викладання дисциплін «Основи раціонального харчування», «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя» тощо).

Список використаних джерел

1. Банковська Н.В. (2008). Гігієнічна оцінка стану фактичного харчування дорослого населення України та наукове обґрунтування шляхів його оптимізації. *Автореф. дис. канд. мед. наук*, 24.
2. Бондаренко О.М. (2008). Формування валеологічної компетентності студентів педагогічних університетів у процесі професійної підготовки *Автореф. дис. канд. мед. наук*, 24.

3. Бурлаку Н.І. (2010). Проблеми раціонального харчування українських студентів. *Всеукраїнська конференція з питань безпеки харчування. Тези доп.*, 150-151.

4. Григоренко О.М. (2011). Еволюція теорії та концепції харчування людини. *ДНУЕТ*, 1(49), 205-217.

5. Міхеєва Л. (2011) Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління. *Український науковий журнал*, 3, 318.

АКТУАЛЬНІСТЬ ТА ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІТНЕСУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ванюк Дарья

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри фізичного виховання
Запорізького національного університету

Вступ. На даний момент, роль фізичної культури і спорту, в зміцненні здоров'я, профілактиці захворювань, подовження життя і творчої активності населення, зростає. Така тенденція спостерігається у всіх країнах світової спільноти, які висувають вимоги до підготовки висококваліфікованих фахівців у цій галузі. Це зумовлено тим, що при організації, плануванні та нормуванні фізичних навантажень для осіб, що мають виражені відхилення здоров'я і хронічні захворювання, необхідний професіоналізм та висока кваліфікація. На мій погляд, одним із шляхів забезпечення наявності фахівців, може бути професійна підготовка спеціалістів з оздоровчого фітнесу у вищих навчальних закладах [1, 3].

Мета дослідження. Обґрунтувати необхідність підготовки фахівців з фітнесу у ЗВО, та виявити рівень їх готовності до професійної діяльності.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, опитування спеціалістів фізичній культурі та фітнесу.

Результати. В процесі дослідження була виявлена стрімка популяризація фітнесу, та зростання числа фітнес-клубів, що призвело до кадрового дефіциту в сфері фітнесу та рекреації. Технології фітнесу з успіхом упроваджуються в різних видах фізичної культури (освіту, рекреацію, реабілітацію, спорт), це означає, що професіональні фахівці з фітнесу, потенційно, можуть працювати в освітніх установах будь-яких типів (загальної середньої освіти, додаткової освіти, у ЗВО), в спеціальних освітніх установах (школах-інтернатах, дитячих будинках, будинках для дітей інвалідів), у фітнес індустрії, на підприємствах, інструкторами або методистами з фітнесу, в рекреаційно-оздоровчих установах, на туристичних базах, будинках відпочинку, закладах санаторно-курортного типу, лікувально-профілактичних центрах, державних органах управління освітою, фізичною культурою і спортом. Зростання інтересу до різноманітних напрямів фітнесу та стрімкий ріст кількості фітнес клубів, загострили проблему дефіциту

фахівців, залучених до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Необхідність та актуальність підготовки спеціалістів з фітнесу, на сьогодні, не викликає сумніву. Слід звернути увагу на те, що на державному рівні не створено систему професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців з фізичної культури і спорту для роботи в сфері оздоровчого фітнесу. Однак, вищі навчальні заклади фізичної культури, в даний час, не встигають задовольняти потреби ринку праці фахівцями оздоровчого фітнесу. Крім того, випускники спортивних кафедр вузів фізичної культури, факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів, не відповідають сучасним вимогам організації фізкультурно-оздоровчих послуг в фітнес-клубах та фітнес напряму в цілому. Тому виникає необхідність спеціального професійного навчання [2].

Важливого значення набуває впровадження в освітній процес ЗВО фізичної культури, розширених освітніх програм, а також створення нових багатопрофільних програм професійної освіти. Це дає можливість сформувати у майбутніх фахівців спеціальні професійні компетенції, необхідні для здійснення конкретної діяльності на етапі отримання вищої фахової освіти. А також – можливість, майбутнім випускникам спортивних кафедр, здобути профільну, в певному напрямі фітнесу, освіту під час здобуття основної.

На даному етапі реформування вищої освіти, зокрема, постійною адаптацією освітніх програм до майбутніх потреб суспільства, можна виділити ряд важливих протиріч [1]:

- між потребою в професійних кадрах для сфери фітнесу та відсутністю державної системи їх професійної підготовки, неможливістю для ЗВО фізичної культури забезпечити потреби ринку у фахівцях даного профілю;
- між сучасними вимогами, що приміняються до фахівців з фізичної культури і спорту, які планують свою професійну діяльність в сфері оздоровчого фітнесу, та рівнем сформованості, у випускників вузів фізичної культури, спеціальних професійних компетенцій, необхідних для роботи в сфері оздоровчого фітнесу.

Висновки. Зважаючи на вище сказане, та швидкі темпи розвитку індустрії фітнесу, постійно зростаючу потребу в висококваліфікованих кадрах, а також відсутність інституту молодих фахівців з фітнесу, можна з повною впевненістю стверджувати, що важливим завданням, на даний момент, стає підготовка випускників ЗВО фізичної культури до професійної діяльності в сфері оздоровчого фітнесу, де вони зможуть знайти собі гідне застосування. Для цього необхідно зробити фахівців з фізичної культури і спорту конкурентоспроможними. Це можливо лише тоді, коли під час навчання у ЗВО, у студентів будуть сформовані спеціальні професійні компетенції, необхідні для роботи в оздоровчому фітнесі.

Список використаних джерел:

1. Рыбакова Е. О.(2015) Совершенствование профессионального образования студентов физкультурного вуза средствами фитнеса / Е.

- О. Рыбакова, Т. Н. Шутова // Известия Тульского гос. ун-та. *Физическая культура. Спорт*. Вып. 3. С. 58–63
2. Білецька, І. Б. Бондаренко (2013) *Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес*: практикум. Київ: НАУ, 52 с.
3. Эдвард Т. Хоули. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса Киев: Издательство «Олимпийская литература», 2004. 352 с.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ У ПРОГРАМАХ ППФП МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Гресь Марина

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Примасюк Вікторія

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Вступ. Вдосконалення методики підготовки співробітників правоохоронної сфери до дій в екстремальних ситуаціях, необхідність пошуку нових підходів до організації процесу фізичної підготовки обумовлено реаліями сучасної ситуації в країні і світі. Вивчення особливостей професійної діяльності майбутніх фахівців правоохоронної сфери свідчить про необхідність спрямованості процесу фізичної підготовки на комплексне вдосконалення фізичних якостей, і його орієнтованості на підвищення функціональних можливостей організму [1]. На думку вітчизняних та зарубіжних дослідників [2, 3] система кросфіт найбільш повно відповідає даному запиту.

Мета дослідження – проаналізувати підходи до підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді закладів вищої освіти засобами кросфіту.

Методи дослідження – теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, узагальнення, систематизація даних мережі Інтернет.

Результати власних досліджень. Кросфіт – це всебічна фізична підготовка, що складається з постійно варійованих вправ, що виконуються з високою інтенсивністю [4]. На думку дослідників [3], пошук раціональних підходів фізичного виховання і оздоровлення студентів із застосуванням кросфіту на заняттях з фізичної культури може бути одним з ефективних шляхів оптимізації навчального процесу з фізичного виховання за такими критеріями: універсальність – одна з переваг системи фізичних вправ, оскільки підходить для кожного студента відповідно до його цілей і потреб; індивідуальність – система тренувань, при якій суворо враховуються рівень фізичної підготовленості і функціональні особливості організму; варіативність – різноманітність тренувальних програм різної спрямованості з широким вибором виконання комплексів фізичних вправ; доступність – система занять передбачає використання знань, рухових умінь і навичок, доступних і необхідних для студентів. Кросфіт, як навчальна і спортивна дисципліна, має

ряд відмітних особливостей: по-перше, різнобічний характер впливу на організм студентів і розвиток фізичних і спеціальних професійно-прикладних якостей, що сприяють підвищенню ефективності фізичної підготовленості; по-друге, швидкість зміни умов, прийомів, обстановки, змушують студентів миттєво оцінювати ситуацію, діяти винахідливо, швидко, ініціативно, проявляти самостійність в діях; по-третє, поєднання високої емоційності та інтенсивності виконання рухів підтримується на тлі емоційної напруги, прояви стриманості і самоконтролю; по-четверте, змагальний характер і дух суперництва, прагнення перевершити в швидкості і точності дій, в технічній відсталістю та тактичній винахідливості привчає студентів мобілізувати свої можливості для дій з максимальною напругою сил і долати труднощі. Використання системи кросфіт в процесі фізичної підготовки майбутніх співробітників правоохоронної сфери має ряд переваг: широкий спектр фізичних вправ різної спрямованості їх поєднання, різноманітність методів тренування можуть сприяти комплексному удосконаленню фізичних якостей, підвищенню рівня функціональних можливостей; модель тренувального процесу системи кросфіт дозволяє найбільш оптимально використовувати методи і засоби ППФП, тим самим, сприяючи формуванню та вдосконаленню властивостей і якостей, які мають першочергове значення для професійної діяльності співробітника правоохоронної сфери. Заняття за цією системою досить легко адаптувати для груп людей з різним рівнем фізичної підготовленості, а також для різного рівня всередині групи, оскільки внутрішня варіативність (зміна ваги снаряда, кількості повторень у вправі, величини фізичної навантаження та ін.) не впливає на побудову тренувального процесу в цілому. Система кросфіт характеризується варіативністю і мінливістю функціональності і інтенсивності, що забезпечує готовність до випадкової фізичної діяльності, непередбачуваних подій, вимагає негайного реагування. Завдяки своїй надзвичайній популярності дана система може сприятливо впливати на створення стійкої мотивації до занять фізичною культурою і подальшого самовдосконалення.

Висновки досліджень із зазначення перспектив дослідження. Таким чином, використання кросфіта дає можливість підвищити загальну фізичну і функціональну підготовленість студентів і заслуговує більш широкого використання на заняттях фізичної культури студентів майбутніх правоохоронців. На нашу думку, включення в навчальну програму з фізичної культури занять по системі кросфіта є оптимальним засобом вирішення завдань щодо розвитку не тільки фізичних, а й особистісних якостей, що сприяють формуванню готовності до майбутньої діяльності.

Список використаних джерел:

1. Андреева О., Гресь М., Пилипей Л. (2019). Використання засобів оздоровчого фітнесу у професійно-прикладній підготовці майбутніх фахівців правоохоронної сфери. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 1. С. 65-71.

2. Голубева С.Е. (2017). Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в ВУЗе. Новая наука: психолого-педагогический подход: Международное научное периодическое издание по итогам Международной научно- практической конференции; 2017 Март 17; Уфа. Стерлитамак: АМИ; 3:32-4.;
3. Новикова І.В. (2017). Кроссфит – система общей физической подготовки студентов. *News of Science and Education*. 4.7:89-92.
4. Смирнова Ю.В., Ишунькин В.С. (2016). Возможности применения кроссфита в специальной физической подготовке сотрудников спецподразделений. В: Скворцов ВН, редактор. XX Юбилейные Царскосельские чтения: материалы междунар. науч.-практ. конф.; 2016 Апр 20-21; Санкт-Петербург: Изд-во ЛГУ им А.С. Пушкина. с. 313-6.

УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Молдаван Андрій,

викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. Об'єктивна потреба підготовки до підприємницької діяльності з фізичної культури і спорту викристалізовується на тлі зростаючої потреби суспільства у створенні мережі спортивно-оздоровчих закладів доступної для широких верств населення, діяльність яких спрямована на збереження здоров'я людей, розвиток фізичної культури і спорту в Україні. З цією метою вдосконалюється нормативна база розвитку малого та середнього бізнесу в Україні, а також вирішуються існуючі проблеми працевлаштування випускників ЗВО.

Мета. Зробити аналіз існуючих умов розвитку для підприємницької діяльності у вітчизняних ЗВО і зокрема у закладах з підготовки фахівців з фізичної культури і спорту.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовували теоретичний аналіз, узагальнення даних науково-методичної літератури та умов розвитку підприємницької діяльності, які найчастіше зустрічаються у наукових дослідженнях і методичних рекомендаціях вітчизняних і зарубіжних педагогів.

Результати. Розвиток підприємницької діяльності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту обумовлений створенням у ЗВО відповідного освітньо-розвивального середовища, яке інтегрує процеси професійної підготовки в галузі фізичної культури і спорту та підготовки до підприємницької діяльності. Цей процес потребує створення інтегрованого комплексу педагогічних засобів, що забезпечують різноманітні циклічні і нециклічні впливи на світоглядні позиції і мотивацію майбутніх магістрів з

ФКіС щодо ставлення до підприємницької діяльності, оволодіння підприємницькою компетентністю.

Серед умов розвитку підприємницької діяльності у студентів ЗВО дослідники відзначають ті, які, на нашу думку, є традиційними: застосування методів активізації пізнавальної та підприємницької діяльності (проблемне навчання); інтенсифікація процесу навчання; використання міжпредметних зв'язків, а також ті, які можна характеризувати як цілеспрямовані на розвиток підприємницьких якостей: надання пріоритету в процесі професійного навчання діловим іграм, що імітують виробничі ситуації в бізнесі й формують особистісні та професійні якості підприємця; вирішення спеціальних різнорівневих, проблемних завдань, що забезпечують інтенсивну емоційну та інтелектуальну роботу студентів; накопичення досвіду підприємницької діяльності.

Висновки. Основним завданням є залучення фахівців з фізичної культури та здоров'я людини до розроблення планів підприємницької діяльності, створення бізнес-проектів, стартапів у процесі їхньої професійної підготовки в даний час набуває особливого значення. Це пов'язано зі зміною структури освіти і зростаючою активністю бізнес-інкубаторів, найчастіше розташованих на базі ЗВО. Стартапи швидко стають невід'ємною частиною процесу безперервної освіти, а також предметом вивчення інвестиційних компаній. УВ цьому контексті було встановлено, що успішним розвиток підприємницької діяльності є у тих ЗВО, де майбутні фахівці в галузі фізичної культури та спорту залучені до планування спільної та індивідуальної освітньої діяльності; забезпечується використання різних форм організації творчої та проектної діяльності, що стимулюють самостійну діяльність і активність; організована взаємодія майбутніх фахівців із суб'єктами успішної підприємницької діяльності; створюється психологічно комфортне освітнє середовище, в якому здійснюється знайомство з сучасними спортивними підприємствами і організаціями, що в цілому уможлиблює отримання продуктивних знань та формування відповідних вмінь і навичок.

Список використаних джерел:

1. Матукова, Г. І. (2015). Підприємницька компетентність майбутніх фахівців економічного профілю: теорія і практика. Кривий Ріг: Чернявський Д. О. 539 с.
2. Побірченко, Н. А. (2007). Профорієнтаційна установка учнівської молоді на вибір професій ринкової економіки. *Акт. проблеми психології. Т. 5. Психофізіологія. Психологія праці. Експерим. Психологія.* Вип. 6. С. 263–269.
3. Романовський, О. О. (2002). Проблеми організації ефективної бізнес-освіти. *Наука і практика управління.* Т. 5. № 2. С. 54–64.
4. Романовський О. О. (2002). Теорія і практика зарубіжного досвіду в підприємницькій освіті України. Київ: Деміур. 400 с.
5. Рубин, Ю. Б. (2016). Основы предпринимательства. Москва: Синергия, 464 с.

РОЗВИТОК ІНТЕРЕСУ ТРЕНЕРІВ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Палічук Юрій,

кандидат педагогічних наук, доцент

*Вищого державного навчального закладу України
«Буковинський державний медичний університет».*

Мартинів Олег,

кандидат педагогічних наук, доцент

Львівського національного університету імені Івана Франка.

Вступ. Розвиток інтересу до впровадження технологій оздоровчого фітнесу здійснюється шляхом ознайомлення та оволодіння теорією та практикою фітнес-технологій [1].

У вітчизняній науці поняття «інтерес» трактують як форму пізнавальної спрямованості особистості, що розглядається в якості спонукання активності людини. Студенти цікавляться тим, що може задовольнити їх потребу. Інтереси мають тенденцію розвиватися: задоволення інтересу не веде до його згасання, а викликає нові інтереси. У той же час безперешкодне задоволення потреби не породжує інтерес. Потреба породжує інтерес тільки тоді, коли на шляху її задоволення зустрічаються які-небудь перешкоди [2].

Мета. Виявлення педагогічних умов формування готовності розвитку інтересу до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Методи дослідження. При проведенні досліджень ми використовували такі методи досліджень: *систематизація та логічне узагальнення* - з метою теоретичного обґрунтування структури готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; *узагальнення* - для виявлення та теоретичного обґрунтування педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Результати. Для оцінювання результативності впровадження технологій оздоровчого фітнесу було проведено анкетування 20 інструкторів оздоровчих фітнес-центрів м. Львів та м. Чернівці, яке показало, що 80% респондентів вважають за доцільне удосконалювати в практику різні форми пропаганди оздоровчого фітнесу та активно розвивати різними методами інтерес до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Висновки. Здійснено системний аналіз з теми дослідження, який засвідчив, що педагогічною наукою та практикою накопичено значний досвід з питань формування готовності майбутніх інструкторів до професійної діяльності.

Вивчення літератури з оздоровчого фітнесу, документів нормативно-законодавчої бази та досвіду організації професійної підготовки інструкторів з фітнесу засвідчило, що реалізація завдань модернізації вищої фізкультурної освіти та формування конкурентоздатних і професійно-мобільних майбутніх

інструкторів з фітнесу потребує методичних змін у навчально-виховному процесі.

Список використаних джерел:

4. Беляк Ю. І. (2014). Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 11. 3-8

5. Ващук Л. М. (2013). Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 3. 7-9.

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Палічук Юрій,

кандидат педагогічних наук, доцент

*Вищого державного навчального закладу України
«Буковинський державний медичний університет».*

Шукатка Оксана,

докторка педагогічних наук, доцентка

Львівського національного університету імені Івана Франка.

Вступ. Сучасній школі потрібні вчителі фізичної культури, які володіють новітніми оздоровчими технологіями [1, 4]. Оволодіння здатністю застосовувати технології оздоровчого фітнесу на уроках та у позакласній роботі дозволить майбутнім учителям фізичної культури досягнути й підтримувати певний рівень фізичної підготовленості учнів, розвивати їх рухові здібностей, підвищити їх інтерес та зацікавленість до предмету «Фізична культура» [2, 5].

Мета – полягає у виявленні та теоретичному обґрунтуванні педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Методи дослідження. Для досягнення мети передбачалося використання таких методів: *теоретичні*: аналіз, класифікація; *емпіричні*: анкетування, аналіз власного досвіду роботи у вищій школі - з метою визначення ефективності педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; *статистичні*: методи статистики.

Результати. Аналіз наукової літератури (П.Б. Джуринський, Л.В. Денисова, Є.А. Захаріна, Л.П. Сущенко, О.В. Тимошенко та ін.) показав, що інтеграція вітчизняних вищих навчальних закладів у загальноєвропейський освітній простір, підвищення мобільності учасників освітнього процесу висувають нові вимоги до підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищій школі.

З метою підвищення зацікавленості учнів учитель фізичної культури повинен оволодіти елементами фітнес-програм, яких з позицій сьогодення нараховується понад 100 різновидностей і які ґрунтуються на різних видах оздоровчої гімнастики. Найпопулярнішими з цих фітнес-програм є силова гімнастика (памп та іншого обладнання), циклічний фітнес (спінбайк-аеробіка (спінінг), бігові доріжки тощо), слайд-аеробіка, кенгуру-аеробіка, фітнес з елементами бойових видів спорту, степ-аеробіка, BOSU, фітбол-аеробіка, калланетіка, пілатес, танцювальна аеробіка, аквафітнес, дитячий фітнес, інтервальне тренування, колове тренування, функціональний тренінг тощо [3].

Висновки. Готовність майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу розглядається як інтегральне утворення, багатоаспектний результат професійної підготовки студентів, який передбачає здійснення педагогічного завдання щодо зміцнення здоров'я учнів завдяки виконанню ними різних фітнес-програм з використанням спеціально організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості.

Список використаних джерел:

6. Атамась О. А. (2010). Тестові завдання зі спецкурсу «Особливості технологій оздоровчого фітнесу». Черкаси : Вид. ПП Гордієнко Є. І., 52 с.
7. Благій О., Лисакова Н. (2013). Тенденції розвитку групових фітнес-програм. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2. 54-58.
8. Боляк А. А., Боляк Н.Л., Корх-Черба О.В., Кизім П.М. (2012). Системний підхід у професійній діяльності тренера з фітнесу : [навчальний посібник]. Х. : ХДАФК, 130 с.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТАЙ-БО В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІТНЕСУ

Сичов Дмитро,

Старший викладач кафедри фізичного виховання

Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

Желтобородова Марина,

здобувач вищої освіти 1 курсу факультету фізичного виховання та мистецтв

Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

Актуальність дослідження. Система фізичного виховання завжди поповнюється сучасними ефективними засобами, які створюють можливість за відсутності бажаної спортивно-матеріальної бази використати їх для оздоровлення та підготовки здобувачі вищої освіти [1; 2]. Це дає можливість задовольнити запити і бажання юнаків і дівчат, які турбуються про свій зовнішній вигляд та стан здоров'я в цілому без фінансових затрат, які вимагають сучасні фітнес-комплекси. Процес фізичного виховання в закладах вищої освіти будується викладачами та дозволяє їм включення у програми

різноманітних традиційних, а також новітніх та нетрадиційних засобів. Найважливішим при цьому залишається такий фактор як рівень підготовки, уміння та бажання викладачів самоудосконалюватися у різних видах фізичної культури [1].

Тай-бо – це фітнес-програма, яка поєднує у собі стільки різних елементів, що створює інтерес як для дівчат, так і для юнаків, оскільки це різноманітне побудоване на танцювальній аеробіці з елементами різних стилів танцю, використовуються прийоми самозахисту і рухи з боксу.

Мета дослідження – ознайомитися з тай-бо тренуванням як засобом професійної підготовки здобувачів вищої освіти.

Результати дослідження. Тай-бо аеробіка – популярна фітнес-програма, заснована на поєднанні восточних бойових мистецтв, класичної аеробіки та танцювальних рухів. Тай-бо – це сполучення двох слів: taekwondo+boxing. Засновник цієї фітнес-програми – чемпіон бойових мистецтв Біллі Бленкс.

Переваги тренувань Тай-бо такі:

- 1) Рівномірне навантаження на всі групи м'язів.
- 2) Кардіотренування завдяки якому за 1 годину можна спалити до 800 ккал.
- 3) Розвиток координацію рухів, реакцію.
- 4) Самозахист.
- 5) Зняття стресу.

Окрім цього, заняття тай-бо підвищують імунітет, покращують реакцію, активізують серцево-судинну систему, дають заряд бадьорості, підвищують життєвий тонус, тренують силу і витривалість і у максимально короткі терміни дають змогу позбутися зайвої ваги [2].

Для професійної підготовки здобувачів вищої освіти можна теж використовувати такий вид занять. Це корисно, не потребує спеціального обладнання та місця для занять, можливість займатися всім.

Цікавий вид фітнесу для здобувачів вищої освіти, які ніколи не займалися бойовим мистецтвом.

- 1) Вивчення самозахисту (особливо дівчатам)
- 2) Не потребує спеціальних приладів.
- 3) Ефективний засіб зменшення ваги і формування підтягнутого тіла.

Але при цьому в нього є свої недоліки та протипоказання:

- 1) Не можна займатись людям з хворобами серця та суглобів.
- 2) Потрібна базова фізична підготовка.
- 3) Не можна вагітним.
- 4) Якщо проблеми з опорно-руховим апаратом.

Висновки. Таким чином, фітнес з використанням бойових мистецтв тай-бо слугує одним із засобів професійної підготовки здобувачів вищої освіти. За допомогою такого тренування здобувачі не тільки розвивають риси свого характеру, а й виховують здоровий спосіб життя, зміцнюють серцево-судинну та дихальну системи, розвивають силу й витривалість.

Список використаних джерел:

2. Серета І. О. (2016). Педагогічні умови використання тай-бо аеробіки в процесі фізичного виховання студентів факультету іноземних мов Тернопільського національного університету імені І.М. Гнатюка. *Науковий Вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 1(38), 245-247.

3. Петрович В. (2020). Тай-бо як одна з нетрадиційних форм організації занять фізичними вправами серед студентів ІФКЗ. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі українки*. (9), 54-58.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНДАРТУ ФІТНЕС-КОНСУЛЬТАНТА

Усенко Дар'я,
аспірант

Національного університету фізичного виховання і спорту України

Вступ. При розробці професійних стандартів фахівців різних спеціальностей використовують різні науково-методичні підходи, які мають свої специфічні особливості. Оскільки процес формування професійних стандартів в для фахівців у сфері оздоровчого фітнесу в Україні поки не має чітко визначеної системи та достатнього наукового підґрунтя, необхідним є узагальнення методологічних підходів з урахуванням специфіки професії фітнес-консультанта та існуючого світового досвіду.

Мета. Дослідити існуючі теоретико-методичні підходи до формування професійного стандарту фітнес-консультанта, з урахуванням специфіки їх професійної діяльності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, структурно-функціональний аналіз, контент-аналіз.

Результати дослідження. У міжнародному співтоваристві існує цілий ряд моделей, які припускають активний процес взаємодії між сферою праці (соціальними партнерами, професійними асоціаціями, службами зайнятості та ін.) і сферою освіти (міністерством освіти, дослідниками, органами з присудження кваліфікацій, асоціаціями викладачів і ін.) при розробці професійних стандартів для фахівців різних спеціальностей [2]. Встановлено, що процес розробки професійних стандартів відбувається спільно з роботодавцями в рамках чітко структурованих процедур, з використанням методу функціонального аналізу. Відомо що метод функціонального аналізу широко використовується як у практиці зарубіжних країн, так і визнається пріоритетним у вітчизняних нормативних актах [2, 3].

В Україні професійні стандарти для фахівців різних галузей проходять процедуру затвердження на державному рівні. Зокрема наказом

Міністерством соціальної політики України № 74 від 22 січня 2018 року було затверджено Методику розроблення професійних стандартів з метою надання методичної допомоги заінтересованим суб'єктам у забезпеченні єдиного підходу та дотримання об'єктивності, а також забезпечення якості проведення їх перевірки. У відповідності до Методики [3], розроблення професійного стандарту запроваджується залежно від потреби роботодавців у кваліфікованій робочій силі, її розподілу за робочими місцями (посадами), форм зайнятості та умов праці для окремої професії.

Під час розроблення професійного стандарту необхідно дослідити та проаналізувати поточну ефективну трудову (професійну) діяльність, яку підтверджують експертним опитуванням досвідчених працівників у певній сфері професійної діяльності. Структурування змісту професійного стандарту базується на компетентнісному підході, який передбачає формування вимог до знань, умінь і навичок працівника, що забезпечують якісне виконання основних трудових функцій у відповідній сфері професійної діяльності [1]. Структурними елементами професійного стандарту є трудові функції, професійні компетентності, загальні компетентності, предмети та засоби праці, вимоги до знань, умінь і навичок працівника тощо [3].

Загальні компетентності, які є важливими для соціально-трудоких відносин особи в різних сферах та для її особистісного розвитку, у структурі професійного стандарту виділяються окремо. Результати дослідження трудових функцій оформлюються у вигляді проекту професійного стандарту.

В ході здійсненого аналізу наукових підходів [1, 2, 3] та ґрунтуючись на існуючій зарубіжній досвід нами виявлені сучасні тенденції щодо розробки професійних стандартів:

- 1) формування системи тісної взаємодії між ринком праці та освітою при розробці стандартів, які ґрунтуються на результатах навчання;
- 2) широке використання різноманітних методологічних підходів при розробці професійних стандартів, зростання кількості методів й інформаційних ресурсів, що використовуються;
- 3) поширення та інтенсивність включення стейкхолдерів (зацікавлених сторін) при розробці професійних стандартів;
- 4) напрацювання спільних (європейських, міжнародних) розробок щодо визначення основних компетентностей професій фітнес-персоналу, які будуть використовуватися як основа для впровадження національних стандартів і навчальних програм, що в свою чергу сприятиме гнучкості міжнародній мобільності фахівців.

Висновки. Дослідження теоретико-методичних підходів щодо розробки професійних стандартів фітнес-консультанта обумовлено наявністю сучасних вимог до персоналу, які базувались би не на суб'єктивних відчуттях, а на чітких критеріях, зумовлених специфікою професії. Такі стандарти є необхідними й самому персоналу як орієнтири для професійного зростання та належної самооцінки. Саме тому перспективи подальших наукових досліджень будуть пов'язані з розробкою та впровадженням проекту

професійного стандарту фітнес-консультанта з урахуванням визначених підходів.

Список використаних джерел:

1. Дутчак, М.В., Катерина, У.М., Чеховська, Л.Я. (2019). Професійний стандарт – запорука якісного функціонування фітнес-індустрії України. Молодь та олімпійський рух : тези доп. XII Міжнар.конф.молодих вчених, 301–303.
2. Короткова, Л.І., Лук'янова, Л.Б., Лук'яненко, Г.І. (2011). Професійні стандарти: теорія і практика розроблення. К.: Пед. Думка.
3. Міністерство соціальної політики України (2018). Методика розробки професійних стандартів. Наказ Міністерства Соціальної політики України від 22.01.2018. Доступ через URL <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0165-18>.

НАШІ АВТОРИ

алфавітний покажчик

- Abalășei Beatrice 92
Albu Adriana 92
Chornomord Yevheniia 12
Hunchak Ruslan 14
Iacob Mihai Radu 160
Puuts Elijah 53
Nicholas Nychporuk 55
Onose Ionuț92
Onose Raluca Mihaela 92
Tsikhotska Ruslana 16
Андрєєва Олена 93
Базилевич Наталія 96
Байдюк Микола 75
Балацька Лариса 56
Балашов Дмитро 98
Банах Володимир 100
Башавець Наталія 58
Бермудес Діана 102
Бигар Ганна 103
Бишевець Наталія 107
Благій Владислав 105
Блистів Тарас 107
Бобренко Світлана 254
Богдановська Наталія 71
Богданюк Василь 138
Болілій Олександр 229
Ботузова Анна 110
Бражанюк Андрій 235, 246
Булгакова Тетяна 17
Ванюк Дарья 256
Василенко Марина 110
Васкан Іван 19, 22
Вілігорський Олександр 24
Вітомський Володимир 221
Власенко Артем 112
Воронцова Ірина 61
Гаджа Сергій 152
Гакман Анна 93
Галаманжук Леся 239, 244
Гальчинська Яна 58
Гаркуша Ельвіра 61
Гауряк Олена 222
Гвоздецька Світлана 113
Гвоздь Сергій 156
Гнатчук Мар'яна 222
Гнесь Наталія 26, 62
Головачук Валентина 115
Головачук Сергій 29
Городинський Сергій 89
Горюк Петро 65
Гресь Марина 258
Григоришина Тетяна 31
Грищенко Олександр 67
Гуліна Лариса 209
Гусак Володимир 117
Даниленко Олексій 65
Дєдх Марина 120
Дмитрук Ольга 103
Доцюк Лідія 224
Дудіцька Світлана 121
Дудко Михайло 124
Єдинак Геннадій 168, 241, 243
Єракова Любов 126
Єременко Наталія 129
Єремія Яна 158
Єрмакова Анна 205
Желтобородова Марина 264
Жовтенко Євгеній 69
Зайцева Юлія 131
Збанок Катерина 246
Зейналова Каміла 206
Зендик Олена 140
Зорій Ярослав 56
Зубченко Людмила 133
Івах Роман 113
Йопа Тетяна 33
Кавалєрова Ксенія 135
Калашнік Ілля 71
Камерілов Олег 183
Кириченко Вікторія 135
Киселиця Оксана 138
Кисельов Валерій 73

Ковач Шандор 121
Козік Наталія 226
Кокарева Юлія 142
Кононенко Олександра 129
Корнеєва Вікторія 140
Кошура Андрій 75
Кравченко Тетяна 229
Краснонос Валентина 120
Крушельницька Мирослава 198
Кулініч Тетяна 231
Левінська Ксенія 142
Логуш Леся 233
Лопатко Тетяна 144
Магіс Ельміра 200
Максименко Аліна 146
Максименко Людмила 148
Максименко Сергій 96
Мальцев Дмитро 172
Мандя Павло 150
Мартинів Олег 262
Марченко Оксана 35
Медвідь Анжела 152, 154
Меленчук Ірина 83
Мельник Віра 170
Метеньканич Валерія 226
Мисів Володимир 211
Мичка Іван 156
Молдаван Андрій 260
Момот Юлія 191
Мороз Олена 158
Мосейчук Юрій 160
Нагорна Анастасія 162
Наконечний Ігор 77
Ніколайчук Ольга 48
Омельченко Тетяна 37
Оніщук Лариса 80
Орлик Яна 164
Остапов Андріан 33
Павлюк Ірина 82
Палічук Юрій 166, 262, 263
Палчук Назар 168
Пангелов Борис 41
Пангелова Наталія 39
Пантак Глафіра 254
Панькевич Тетяна 19
Пасічник Вікторія 170
Пацалюк Костянтин 172
Первухіна Світлана 174
Пермяков Олександр 185
Підгайна Віра 176
Пішак Ольга 179, 237
Позмогова Наталія 181
Полин Катерина 235
Полоус Вікторія 67
Примасюк Вікторія 258
Продан Максим 22
Рибалко Ліна 183
Римар Микола 185
Романів Людмила 179, 237
Рубан Владислав 41
Руснак Олександр 50
Рябко Ангеліна 239
Садовський Олексій 69
Саїн Богдан 83
Селіверстов Сергій 44
Сичов Дмитро 264
Слобожанінов Андрій 187
Слюсарчук Віктор 189
Старенька Вікторія 241
Стефанюк Віктор 62
Стрижак Артем 105
Тимчишин Інна 244
Тівелік Марина 154
Тітаренко Олександр 243
Толок Віктор 246
Трофіменко Віра 214
Троценко Тетяна 39
Умирихін Євгеній 46
Усенко Дар'я 266
Федоренко Андрій 233
Федоренко Сергій 248
Федоряк Андрій 85
Фоменко Олена 191
Хрипко Інна 124
Циба Юрій 87
Цибанюк Олександра 48, 164
Цикало Людмила 35
Ціпов'яз Анатолій 80

Чебан Василь 250
Чебан Лариса 250
Чеверда Анастасія 192
Черевичний Віктор 194
Чорна Тетяна 196
Шевчук Кристина 198, 200
Шестобуз Ольга 202
Шиманський Геннадій 205
Шинкар Тетяна 50

Школа Олена 206
Шост Максим 209
Шукатка Оксана 263
Юрчишин Юрій 211
Ярмак Олена 214
Ячнюк Ірина 89, 216
Ячнюк Максим 218
Ячнюк Юрій 216

