

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

Матеріали
студентської наукової конференції
Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича

**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

20-22 квітня 2021 року



Чернівці
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

2021

Матеріали студентської наукової конференції Чернівецького національного університету (20-22 квітня 2021 року). Факультет фізичної культури та здоров'я людини. Чернівці : Чернівец. нац.ун-т. ім. Ю. Федьковича, 2021. 179 с.

До збірника увійшли статті студентів факультету фізичної культури та здоров'я людини до щорічної студентської наукової конференції університету.

Молоді автори роблять спробу знайти підхід до висвітлення й обґрунтування певних наукових питань, подати своє бачення проблем.

© Чернівецький національний
університет імені Юрія
Федьковича, 2021

Влад Базелюк

Науковий керівник – доц. О.О. Цибанюк

Сучасні особливості функціонування

підприємництва у сфері фізичної культури і спорту

Підприємництво у сфері фізичної активності та спорту розвивається в усьому світі дуже динамічно. За останні десятиліття в разі збільшилася чисельність людей, які займаються спортом, зросла кількість уболівальників, набули популярності нові спортивні дисципліни і види спорту. Спорт став надбанням не лише вузького кола обраних осіб, які мають відповідні фінансові ресурсами і дозволя, але став справді масовим феноменом, який за допомогою освіти та засобів масової інформації увійшов практично в кожен оселю. І це не дивно, адже, як відзначає дослідниця С. Згура, здоровий спосіб життя майбутнього покоління людської популяції – це одна з найактуальніших проблем сьогодення. Кожна держава, за словами вченої, чекає майбутнього від свого нового покоління, яке буде здоровим, здатним працювати, захищати Батьківщину, жити відповідно до моральних вимог суспільства, нормативних настанов держави і своєї індивідуальності.

Масовий попит на спорт, спортивні товари і послуги призвели до створення індустрії спорту і комплексної системи спортивного бізнесу, під яким будемо розуміти всю сукупність підприємств, інститутів та економічних відносин, пов'язаних із здійсненням підприємницької діяльності у сфері фізичної культури і спорту. Підприємництво у сфері фізичної культури і спорту є відносно молодою галуззю діяльності, яка повною мірою сформувалася лише в другій половині ХХ ст.

У спорті як галузі соціально-культурної сфери виникають і діють свої особливі процеси і закономірності розвитку і функціонування, які істотно відрізняються від процесів і закономірностей розвитку і функціонування інших галузей соціальної сфери і зумовлюються внутрішніми і зовнішніми чинниками. У зв'язку з цим теоретично правомірно виокремлювати індустрію спорту як підсистему економіки, що

забезпечує взаємозв'язок спорту і пов'язаних із ним галузей і сфер діяльності.

Нові економічні умови господарювання в спорті надають суб'єктам спортивної галузі право на самостійну господарську і підприємницьку діяльність і на залучення додаткових фінансових коштів з різних джерел. Але, як слушно зауважує В. Лукашук, основними суб'єктами господарювання в підприємницькій діяльності у сфері спорту є юридичні особи. Водночас у спортивному бізнесі відбувається процес формування якісно нової моделі господарської діяльності з організації та надання фізкультурно-оздоровчих і спортивних послуг. Колишня практика організації, заснована на державному (відомчому) фінансуванні, перестала відповідати зміненим економіко-правовим відносинам. Дані обставини дозволяють зробити висновок, що в таких умовах зростає роль недержавного сектора економіки.

У науковій літературі фактори, що визначають тенденції розвитку підприємництва у сфері фізичної культури і спорту як виду соціального підприємництва, поділяють на групи – негативні й позитивні. У сукупності позитивних факторів виділяються фінансово-економічні, маркетингові, соціально-психологічні та політико-інституційні. Зокрема, на думку дослідниці О. Хоріної, негативні фактори подвійно впливають на розвиток підприємницької діяльності (бізнесу) у сфері фізичної культури і спорту.

Список літератури

1. Згура С. О. Розвиток фізичної культури та спорту в територіальній громаді: обґрунтування управлінського аспекту. *Науковий вісник Академії муніципального управління. Серія : Право.* 2012. Вип. 2. С. 130-141.
2. Лукашук В. І. Особливості підприємницької діяльності у сфері спорту. *Український соціум.* 2012. №3. С. 43–52.
3. Солнцев И. В. Роль индустрии спорта в развитии современной экономики. *Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз.* 2012. №6. С. 155–167.
4. Хоріна О. І. Особливості ситуаційних та середовищних чинників підприємницької діяльності. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2014. Вип. 34. С. 90-104.

Владислав Білий

Наук.керівник – доц. Балацька Л.В.

**Основні керуючі (управлінські) організації
в легкій атлетичі**

Одна з головних організація, що об'єднує світову легку атлетику – Міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій (IAAF). В даний час членами цієї організації є національні федерації легкої атлетики яких налічується більше двохсот країн світу (214 країн).

IAAF - керуюча організація легкої атлетики, заснована в 1912 році на першому конгресі в Стокгольмі, Швеція. Змінила назву в 2019 році на «Світова легка атлетика».

У 1933 році штаб-квартира організації розмістилася в Монако, де і знаходиться до цього дня. Президент - Себастьян Кое (Великобританія) (табл.1).

Таблиця 1

ПРЕЗИДЕНТИ ІААФ

ПРЕЗИДЕНТИ ІААФ	Країна	Роки президентства
Зігфрід Едстрем	Швеція	1912–1946
Девід Сесіл	Велика Британія	1946–1976
Адріаан Паулен	Нідерланди	1976–1981
Прімо Небіоло	Італія	1981–1999
Ламіне Діак	Сенегал	1999–2015
Себастьян Коу	Велика Британія	з 2015

Починаючи з 1983 р. Міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій почала організовувати чемпіонати світу. Чемпіонати Європи почали проводитись з 1934 р. До календаря міжнародних змагань також включено: чемпіонати світу в приміщенні (раз на два роки); Кубки світу (раз на чотири роки); Кубки Європи для чоловічих і жіночих команд (раз на два роки); чемпіонати Європи в приміщенні (щорічно). Перелік змагань з легкої атлетики різного рівня постійно розширюється. До програми Олімпійських ігор ти Чемпіонатів світу входять понад 40 видів легкої атлетики.

Інша керівна (управлінська) організація - Європейська легкоатлетична асоціація (ЕАА). Це європейський керівний орган з легкоатлетичних видів спорту. ЄАА є недержавною неприбутковою організацією, створеною для просування та розвитку легкоатлетичного спорту в Європі. ЄАА є однією з шести континентальних легкоатлетичних асоціацій Світової легкої атлетики та керівним органом з легкої атлетики в Європі[3].

ЄАА налічує в своєму складі 51 країну-члена, кожна з яких представляє відповідна національна легкоатлетична федерація, президентом з 2015 року – Свен Арне Хансен.

22 грудня 1990 року I Генеральна асамблея засновників прийняла рішення створити **Національний олімпійський комітет України**, ця дата є офіційною датою створення. НОК України діє у відповідності до положень Олімпійської хартії, Конституції України та чинного законодавства України і свого Статуту.

Таблиця 3

ПРЕЗИДЕНТИ НОК

Президент	Період
Валерій Борзов	1990—1998
Іван Федоренко	1998—2002
Віктор Янукович	2002—2005
Сергій Бубка	2005 – по сьогодні

У вересні 1993 року НОК України був остаточно визнаний Міжнародним Олімпійським Комітетом, президентом тоді обрано – Валерія Борзова (*табл. 3*).

Список літератури

1. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання /легка атлетика/ - Київ “Вища школа”,1992р.
2. Офіційний сайт федерації Світової легкої атлетики <https://www.worldathletics.org/>

Анна Буркова

Науковий керівник – доц. О.О. Цибанюк

Інноваційні фітнес-технології

У розвитку сучасності людської діяльності в різних сферах базується на дослідженнях та результатах в техніці, науці, організації, тобто на інноваціях. Взагалі, з економічного погляду, інновації – це засоби підвищення ефективності використання фактичних ресурсів, тоді як для окремих суб'єктів господарської діяльності вони є засобами пристосувань до змін зовнішнього середовища, що здатні забезпечити тривале виживання і розвиток відповідно до обраної місії. Щоб підвищити ефективність управління інноваціями у сфері фітнес-індустрії, потрібно створити класифікацію інновацій:

- інновація фізкультурно-спортивного продукту (послуги) – новий, реалізований на практиці спосіб задоволення запитів споживачів. Наприклад, поряд з існуючими традиційними типами впровадження в заняття водного комплексу сучасних видів аквааеробіки. Сюди ж слід віднести впровадження в секції дитячих занять – комплекси ігрових видів спорту [1].

- Інновація фізкультурно-спортивного процесу – впровадження нових концепцій надання даної категорії послуг, які забезпечують певні конкурентні переваги: зменшення витрат, скорочення тимчасового циклу, підвищення якості та рівня фізичної підготовки, задоволеності цільових споживачів. Наприклад, застосування в тренувальному процесі нових типів інвентарю і технологій для прискореного навчання плаванню. Сюди можна віднести нововведення в механізмі оплати послуг, придбання пакетів фітнес-послуг у кредит, розстрочку, що робить можливим прискорити реалізацію послуг без втрати якості [2].

- Інноваційні стратегії управління – зміна концепції цінності фізкультурно-спортивних послуг з метою формування і задоволення потреб у фізичній активності і веденні здорового і

активного способу життя, формування нових сегментів ринку послуг для фізкультурно-спортивних організацій [3].

Визначимо ТОП 5 фітнес-інновацій: «Переносні технології» такі як смарт-годинник, фітнес-трекери і монітори серцевого ритму.

Групові онлайн-тренування. Вперше вони з'явилися у 2017 р. в числі 20 кращих тенденцій і до сьогодні тримають планку передових позицій.

НІТ-тренування (високоінтенсивний інтервальний тренінг) включає «короткі інтервальні високоінтенсивні вправи, які супроводжуються невеликим періодом відпочинку».

Фітнес-програми для літніх людей. З'являється більше цікавих фітнес-рекомендацій для людей похилого віку. Тренування з власною вагою. Цей варіант фізичної активності використовується тільки з вашою власною вагою (віджимання, планки). Є досить багато прихильників таких тренувань, тому що їх можна виконувати будь-де і будь-коли. Окрім того, вони є досить результативними [4].

Тому інноваційна фітнес-індустрія має значний потенціал. Активне впровадження інновацій та новітніх тенденцій у діяльність спортивних організацій дає потужний імпульс до розвитку сфери послуг територіальних утворень, залучення населення до активного способу життя та зростання рівня якості життя тощо.

Список літератури

1. Боярская ЛА. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы. К.,2017. 120 с.
2. Гершман МА. Инновационный менеджмент: учеб пособие. М: Маркет ДС; 2010. 200 с.
3. Смирнов МО. Инновационный менеджмент в сфере физической культуры и спорта: концептуальные особенности [Интернет]. Издательская служба «Современные научные исследования и инновации»;
4. Фітнес-індустрія [Интернет]. Київ: РБК Україна; 2019. Доступно: <https://www.rbc.ua/rus/lite/wellness/top-10-fitness-tendentsiy-2019-goda-1543837071.html>

Анастасія Владичан

Науковий керівник – ст. викл. Ячнюк І.О.

Програмування колового тренування у легкій атлетиці

Колові тренування застосовуються спортсменами різних напрямів, будь-якого віку та рівня підготовки для розвитку серцево-судинної системи, зміцнення м'язів, поліпшення постави та координації. Багато із цих вправ виконують масою із власного тіла, так і з гантелями, медболлом, еластичними амортизаторами та іншим спортивним обладнанням.

На сьогодні колове тренування є популярним методом загальної фізичної підготовки. Домогтися високої працездатності організму – одне з найголовніших завдань, яке вирішує колове тренування. Основними засобами, що застосовуються в коловому тренуванні для розвитку швидкісно-силових здібностей, є вправи загальнофізичної і спеціальної спрямованості. Вони зазвичай тісно взаємопов'язані з періодом підготовки і поточними завданнями. Правильне визначення добору вправ і змісту колового тренування як засобу розвитку швидкісно-силових здібностей стало головною умовою ефективності навчального процесу.

Сучасну основу методики колового тренування становить багаторазове повторювання фізичних вправ за умови точного дозування навантаження в установленому порядку його зміни й чергування з відпочинком [1].

Спортсмени один за одним виконують певну кількість вправ на кожній станції (місце виконання певної вправи). У коловому тренуванні під алгоритмічним приписом (дії, які залежать від розуміння їх людиною) розуміється суворе виконання конкретних вправ, певним чином підібраних і сконцентрованих у заданому часовому інтервалі, що забезпечує необхідний вплив, а отже, швидкий розвиток рухових якостей за відносно короткий проміжок часу.

Під час розробки комплексу фізичних вправ, що виконувалися методом колового тренування, необхідно:

1. Визначити перспективної мети розвитку рухових здібностей на конкретному етапі навчання.

2. Проаналізувати заплановані фізичні вправи, враховуючи наявність спортивного обладнання та інвентарю.

3. Ознайомлення спортсменів із методикою організації і проведення колового тренування.

4. Визначити обсяг роботи та відпочинку на станціях під час виконання вправ з урахуванням вікових та статевих відмінностей.

5. Суворо дотримуватися послідовності виконання вправ і переходу від однієї станції до іншої, а також інтервал між колами при повторному проходженні комплексу (кожна вправа комплексу виконується протягом 30 с (виконання не більше 15-25 разів поспіль), намагаючись виконати максимальну кількість разів, відпочинок між вправами – 30 с).

6. Створити станційні плакати, запрограмувавши в них текстову і образну графічну інформацію [2].

Комплекс вправ необхідно складати таким чином, щоб по черзі навантажувати всі головні м'язові групи. При цьому деякі з вправ повинні мати характер загального впливу, інші – цільового, спрямованого на розвиток будь-якої групи м'язів, а треті – спеціальні, пов'язані з певним програмним матеріалом. Не слід на заняттях з колового тренування прагнути до виконання якомога більшої кількості різноманітних вправ на силу. Вправи з великим напруженням обов'язково слід чергувати з вправами, які вимагають менших зусиль. Доцільно окремі вправи з невеликими обтяженнями або пов'язані з подоланням власної ваги.

Список літератури

1. Волков В.Л. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. К. : Олимп. лит., 2002. 296 с.

2. Малинський І.Й., Терещенко В.І., Приступа В.І. Організація навчальних занять з фізичного виховання за методом колового тренування : навчальний посібник. Ірпінь : Університет ДФС України, 2019. 130 с. (Серія «На допомогу студенту УДФСУ», т. 43).

Оксана Влашинець

Науковий керівник – ст. викл. Вілігорський О.М.

Основні принципи системи підготовки

в лижному спорті

У ході реалізації системи багаторічної підготовки в лижних гонках реалізується загальна педагогічна спрямованість процесу, що проявляється у використанні основних дидактичних принципів (свідомості і активності, систематичності і послідовності тощо). Разом із тим, реалізуючи спортивну спрямованість процесу, тренери спираються на основні закономірності та принципи спортивної підготовки як спеціалізованої системи (циклічність і хвилеподібність тренувального процесу).

У системі багаторічної підготовки лижника-гонщика основними є такі закономірності і принципи: всебічність, систематичність і послідовність, поступовість, свідомість і активність, наочність, безперервність, циклічність, хвилеподібність спеціалізація, єдність загальної та спеціальної підготовки, індивідуалізація.

Принцип всебічності об'єднує основні вимоги, які висуваються в процесі багаторічної підготовки до формування особистості спортсмена. Єдність методів і засобів навчання, виховання і тренування забезпечує різнобічний розвиток спортсмена, озброєння його знаннями, вміннями і навичками, необхідними в спорті та житті. Реалізація принципу всебічності передбачає виховання високих морально-вольових якостей, підвищення культурного рівня, а також досягнення фізичної досконалості шляхом розвитку основних фізичних якостей, удосконалення різних систем організму і підвищення рівня загальної працездатності. Забезпечити всебічний розвиток особистості, досягти фізичної досконалості можливо тільки при систематичній і цілеспрямованій підготовці, починаючи з дитинства. Особливого значення набуває цей принцип в роботі з дітьми, підлітками та юнаками. Всебічний фізичний розвиток і високий рівень здоров'я забезпечуються широким колом засобів і методів. Все це є основою для подальшої спортивної

підготовки і досягнення головної мети при заняттях лижним спортом – високих результатів відповідно до вікових особливостей розвитку організму юних лижників.

На базі всебічного фізичного розвитку здійснюється спеціальна підготовка з лижних гонок. У процесі багаторічної роботи для досягнення фізичної досконалості і високого рівня розвитку спеціальних якостей, необхідних лижнику-гонщику, дуже важливо забезпечити правильний вибір засобів всебічної фізичної та спеціальної підготовки і їх найбільш доцільне співвідношення як на окремих етапах (річних циклах), так і протягом усього часу занять лижним спортом. Разом із тим, всебічна фізична підготовка повинна бути тісно пов'язана з основним вправою – пересуванням на лижах. Це досягається раціональним плануванням засобів (підвідних, загальнорозвиваючих та імітаційних вправ) і методів підготовки в зимовий час.

Безсистемне застосування широкого кола вправ в великому обсязі (у тому числі і в юнацькому віці), безсумнівно, дасть хороший оздоровчий ефект, але не забезпечить оптимальний щорічний приріст спортивних результатів і не дозволить досягти високих (згідно зі спортивними здібностями кожного лижника) результатів у віковий період найвищих досягнень. Принцип систематичності і послідовності у вивченні нових способів пересування на лижах дуже впливає на ефективність процесу навчання в цілому. Реалізація цього принципу дозволяє створити систему підвідних і спеціально-підготовчих вправ при вивченні окремих способів пересування на лижах.

Список літератури

1. Ажиппо О.Ю. Зв'язок навчання лижній техніці з розвитком фізичних якостей. Фізична культура в школі. 2003. № 7. С. 11–14.
2. Крупський В.П. Методичні рекомендації для підготовки лижників-гонщиків високої кваліфікації в процесі багаторічних тренувань. Львів, 1997. 43 с.
3. Ратов А.М. Теорія та методика лижного спорту: навчально-методичний посібник. Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2015. 188 с.

Наталія Гарасим

Науковий керівник – асист. Чебан Л.Г.

**Використання методів фізичної терапії
для профілактики комп'ютерного синдрому
в студентів ЗВО в умовах дистанційного навчання**

Актуальність дистанційного навчання з огляду на сучасні глобалізаційні виклики набула особливого значення в системі вищої освіти і виявляється у можливості впровадження новітніх методологічних розробок; у викладанні навчального матеріалу у вигляді окремих функціонально завершених модулів із використанням найсучасніших інформаційних та цифрових Інтернет-технологій; набутті принципово нових цифрових навичок усіма учасниками освітнього процесу. Серед значущих переваг дистанційного навчання можна виділити такі: можливість отримати порівняно більший обсяг інформації в коротші строки; індивідуалізація та більша автономність, що дає змогу кожному студенту узгодити навчання зі своїми освітніми потребами; гнучкість, що надає можливість викладати навчальний матеріал відповідно до рівня підготовки та базових знань студентів, створюючи додаткові навчальні цифрові платформи з необхідною інформацією; відсутність географічних бар'єрів та необхідності переїзду, що забезпечує доступність до навчання без обмежень за будь-яких зовнішніх умов. Найбільш суттєвим недоліком дистанційного формату навчання є негативний вплив на здоров'я студентів через тривале використання комп'ютерної техніки та пристроїв (мобільний телефони, планшет), що спричиняє розвиток комп'ютерного зорового синдрому. Комп'ютерний синдром (комп'ютерний зоровий синдром) – це порушення зору, що виникає при тривалій роботі з комп'ютером, яка вимагає підвищеної зосередженості та зумовлює значне навантаження на систему зору й зорове стомлення; супроводжується зниженням гостроти зору, двоїнням в очах, порушенням процесу фокусування погляду, частим головним болем, печінням в очах, відчуттям наявності стороннього тіла, почервонінням очних яблук, виникненням болю при рухах очима, болем у ділянках шиї та

спині, загальним зниженням працездатності. При прогресуючому комп'ютерному синдромі виникає стійка короткозорість, порушення акомодатції [2]. Через тривале статичне положення при роботі з комп'ютером виникають функціональні порушення з боку травної, нервової, дихальної, серцево-судинної систем, опорно-рухового апарату. Фізична терапія з акцентом на виконанні фізичних вправ може допомогти уникнути та мінімізувати прояви комп'ютерного синдрому. Гімнастика для очей включає комплекси вправи для профілактики зорової втоми, зняття напруження очних м'язів. Важливими є вправи для повік: покласти кінчики пальців на повіки, 10 разів швидко та легко покліпати з максимальною швидкістю; закрити очі та відпочити; повторити 3 рази. Особливо ефективним є комплекс вправ з переміщення погляду при закритих очах при відчутті напруження очних м'язів. Для зняття напруження очних м'язів важливо поєднувати фізичні вправи та дихальну гімнастику, що сприяє поліпшенню центральної гемодинаміки, внутрішньоочного кровообігу, відновленню нормального тону очних м'язів. Методика проведення: закрити очі, перевести погляд максимально вгору, очні м'язи напружити. Витримати паузу протягом двох дихальних циклів, повернутись до вихідної позиції (очі відкриті, дивитись прямо), покліпати, зробити 4 глибокі вдихи-видихи, розслабитись. Повторити вправу, переводячи погляд максимально вниз, а потім в боки [1].

Для відновлення і поліпшення зорових функцій ефективним є точковий масаж біологічно активних точок (БАТ). З метою профілактики ускладнень комп'ютерного синдрому у студентів в умовах дистанційного навчання доцільними є фітнес-тренування з використанням вправ для верхнього плечового пояса, кінцівок; дозована ходьба; дієтотерапія та сучасні технології комп'ютерної ергономіки.

Список літератури

1. Malays Fam Physician. 2008; 3(3): 128–130. Published online 2008 Dec 31. Understanding and Preventing Computer Vision Syndrome. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4170366/>.
2. Computer Ergonomics: How to Protect Yourself from Strain and Pain. <https://uhs.umich.edu/computerergonomics>.

Роль вітамінних препаратів в забезпеченні механізмів адаптації

Механізми адаптації відіграють ключову роль у підтримці здоров'я людини, оптимуму його фізичного, психічного і соціального благополуччя. Природні механізми підтримки високої працездатності і низькою стомлюваності нерозривно пов'язані з оптимумом метаболічних процесів, що протікають в організмі людини. У результаті інфекційних захворювань, стресів, переважно зважаючи на особливості способу життя і професійних особливостей можливе порушення процесів адаптації організму, що веде до зниження працездатності, прояву почуття втоми, низької опірності інфекцій і т. п. Підтримка метаболічного оптимуму є однією з найважливіших завдань збереження високої здатності організму до адаптації. При цьому ключову роль у метаболічних процесах відіграють вітаміни - низькомолекулярні сполуки, що мають важливе метаболічне значення. Вітаміни захищають від наслідків стресу забезпечують функціонування життєво важливих систем організму, мають антиоксидантні властивості. При інтенсивній фізичному навантаженні і тривалому впливі несприятливих екзогенних факторів потреба в вітамінах може виявитися підвищеною [1, с. 3, 6].

Препарати вітаміну В₁ (тіаміну хлорид, кокарбоксілази гідрохлорид), В₆ (піридоксину гідрохлорид), В₁₂ (кобаламід і ін.), А (ретинолу ацетат, ретинолу пальмітат) і деякі інші вітаміни мають важливе функціональне значення в підтримці високої опірності організму при втомі, високій напрузі, впливі несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Препарати жиророзчинних вітамінів - вітаміну А (ретинолу ацетат, ретинолу пальмітат і ін.), вітаміну Е (токоферолу ацетат і ін.), вітаміну К (вікасол), вітаміну D (Альфакальцидол, аквадетрім та ін.) мають важливе значення в стимуляції специфічної резистентності організму, забезпечують

антиоксидантну і енергетичну функцію в організмі, проявляючи адаптогенні властивості. При поєднаному застосуванні препаратів вітаміну А і вітаміну К дослідники відзначають ефективний антиоксидантний і імуномодулюючий, загальнозміцнюючий ефект, Поєднане застосування препаратів вітаміну А і вітаміну Е стимулювало імунну відповідь і функціонально-метаболичну активність лейкоцитів, підвищувало антиоксидантний потенціал еритроцитів, в той час як поєднане застосування вітаміну Е і вітаміну К не призводило до поліпшення функціонування обмінних процесів [2, с.64].

При аналізі впливу даних препаратів необхідно зробити наступні висновки: вітаміни відіграють найважливішу роль у процесі адаптації організму людини, стимулюють перебіг обмінних процесів, імунологічну резистентність організму, виявляючи антиоксидантні властивості; застосування вітамінних препаратів як адаптогенів при оптимальному поєднанні має бути строго збалансоване.

Список літератури

1. Новиков В.С., Шустов Є.Б., Горанчук В.В. Коррекция функциональных состояний при экстремальных влияниях. - СПб.: Наука, 1998. - 544 с.

2. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - М.: Советский спорт, 2003.- 160 с

Адам Гладюк

Науковий керівник - доц. Ячнюк М.Ю.

Формування рекреаційно-оздоровчої діяльності школярів у закладах позашкільної освіти

Рекреаційно-оздоровча діяльність є невід'ємною частиною життя сучасної людини, яка має високий рівень загальної культури і піклується про власне здоров'я. Тому залучення дітей, молоді та юнацтва до рекреаційно-оздоровчої діяльності є першочерговим завданням фахівців з фізичної культури.

За результатами проведених досліджень, О.В. Андрєєва [1] виявила, що на сьогодні концептуальний апарат фізичної рекреації знаходиться в стадії формування. При цьому під фізичною рекреацією Т.Ю. Круцевич [2] розглядає діяльність людини, спрямовану на активний відпочинок та відновлення сил у спеціально виділений для цього час.

Існує низка ознак, що чітко вказують на зміст фізичної рекреації, серед яких такі: ґрунтується на руховій активності; в якості основних засобів використовуються фізичні вправи; проводиться у вільний або спеціально відведений час; здійснюється на добровільних засадах; характеризується наявністю певних рекреаційних послуг; виконується переважно в природних умовах; має оптимізаційний вплив на організм людини; включає освітньо-виховні компоненти тощо.

Таким чином, узагальнюючи вищевикладене можемо зазначити, що рекреаційно-оздоровча діяльність – це спеціально організоване дозвілля оздоровчої та відновлювальної спрямованості з використанням засобів рекреації, що має на меті підвищення фізичної працездатності людини і тим самим, ефективності його праці.

Необхідно зауважити, що рекреаційно-оздоровчоа діяльність школярів має окремі відмінності. Так, з точки зору Н.В. Свіршук (2017), основу рекреаційно-оздоровчої діяльності школярів складають різноманітні засоби фізичної культури і спорту, які застосовуються у вільний або спеціально відведений час для зміцнення здоров'я та їх активної участі у суспільному житті, а за даними Н.Г. Гончарової (2015), основу рекреаційно-

оздоровчих технологій для школярів складають різноманітні види рухової активності та елементів видів спорту.

Вивчаючи оздоровчо-рекреаційну діяльність у історичному аспекті, ми звернули увагу на думку фахівців, згідно з якою будь-яка система фізичного виховання старіє з плином часу, звільняючи місце для нових, більш досконалих систем, що задовольняють вимоги часу у більшій мірі.

На Буковині у 1867 році прихильники здорового способу життя об'єднались в „Загальне гімнастичне товариство у Чернівцях”, головною метою якого було виховання залучення учнівської молоді до здорового способу життя. Історичні документи свідчать, що у 1886-87 н. р. у спортивному залі товариства займались 507 учнів гімназії м. Чернівці.

Вивчаючи документи з питання рекреаційно-оздоровчої діяльності школярів, Ю.І. Тумак [3] встановив, що у другій половині XIX – на початку XX ст. фізичне виховання дітей та молоді Буковини забезпечували громадські товариства, які частково займались фізичним на моральним вихованням та фізкультурно-спортивні, скаутські організації.

Внаслідок систематизації наукових даних, було з'ясовано, що у 70-ті роки з метою вдосконалення позакласної освіти з'явилась значна кількість спортивних майданчиків, розширилася мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл, таборів праці та відпочинку, до роботи з дітьми стали залучати тренерів.

Список літератури

1. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення. К.: Порліграфсервіс, 2014. 240 с.
2. Круцевич Т.І., Пангелов С.Б. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація». Спортивний вісник Придніпров'я. 2010;2/3:18–21.
3. Тумак Ю.І. Законодавче регламентування фізкультурно-спортивної та туристичної діяльності тіловиховних товариств Буковини (другої половини XIX – початку XX ст.). В: Науковий вісник Чернівецького держ. ун-ту. Серія: Педагогіка та психологія. Чернівці; 2013; 642, с.

Діана Грекул

Науковий керівник – викл. Головачук В.В.

Фітнес як різновид рухової активності

Для сучасного етапу розвитку суспільства гострим питанням залишається проблема формування фізичного і психічного здоров'я молодого покоління, підготовка його до повноцінного самостійного життя. У цьому аспекті особливе значення набуває процес організації рухової активності, метою якого є формування фундаментальних основ здорового способу життя молоді. Адже рухова активність створює необхідні умови для росту та розвитку молодого організму та є найбільш ефективним засобом профілактики захворювань.

Варто зазначити, що нині є характерною поява та розвиток інноваційних видів рухової активності, яка пов'язана з інтенсивним розвитком фізкультурно-оздоровчої роботи і, перш за все, з можливостями та темпами зростання фітнес-індустрії. Отже, з метою залучення до занять руховою активністю якомога ширшого кола молоді, поширення ідей здорового способу життя та ціннісного відношення до власного здоров'я актуальним, на нашу думку, є використання в навчальному процесі новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій, зокрема фітнесу.

За сучасних умов повсюдне поширення фітнесу стало показником того, яких глобальних змін зазнали потреби молоді в руховій активності, як змінилося їх прагнення до здоров'я і благополуччя, та вимог суспільства до рівня розвитку фізичних і психологічних якостей людини. Тому сьогодні фітнес все активніше впроваджується як у фізкультурно-оздоровчу практику роботи з населенням, так і в процес навчання молоді в різних навчальних закладах країни, і являє собою сукупність цілей, завдань, а також інноваційних засобів, методів і форм організації занять руховою активністю, спрямованих на підтримку і підвищення рівня фізичної дієздатності і здоров'я населення, що забезпечує залучення особистості до здорового способу життя.

Завдання викладача – допомогти молодій людині знайти мотивацію до занять фітнесом, пояснити важливість роботи над собою [1, с. 337].

У сучасному фітнесі передбачено наявність різних тренувальних програм, за допомогою яких можна організувати серію ефективних занять руховою активністю, спрямовану на поліпшення загального стану молоді, тобто розуму, духу і тіла.

Останнім часом великої популярності набуває саме оздоровчий фітнес, спрямований на досягнення й підтримання оптимального фізичного стану та зниження ризику розвитку захворювань кардіореспіраторної, імунної, ендокринної та інших систем. Різноманітність занять, що проводяться, у багатьох випадках зумовлює зацікавленість і бажання студентів займатися фізичними вправами взагалі та фітнесом зокрема. А доступні та ефективні форми рухової активності, які спеціально організовані в рамках програм занять оздоровчим фітнесом, особливо потрібні з урахуванням негативних тенденцій у стані здоров'я молоді [2].

Отже, кардинальні зміни, що характерні сьогодні для усіх сфер життя, вимагають нових підходів до виховання та соціалізації молодого покоління. Враховуючи той факт, що обов'язкові заняття з фізичного виховання в навчальних закладах не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності, то молоді дуже важливо якомога частіше займатися спортом, приділяти своєму фізичному стану належну увагу. У цьому ключі, на нашу думку, найбільш ефективними видаються заняття молоді фітнесом, які дадуть змогу виховати фізично, психічно і розумово здорову націю.

Список літератури

1. Теслицький Ю.П. Професійно важливі якості тренера та шляхи їх формування // Теорія і практика фізичного виховання: науково-методичний журнал. Спеціальний випуск за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи». Донецьк, ДонНУ. № 2. 2010. С. 335–339.
2. Розробка сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні молоді. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2019/4.1/38.pdf>

Марина Гринько

Науковий керівник – доц. Палагнюк Т.В.

Основи традиційності фізичної культури українців

Фізична культура українського народу почала своє формування поряд із матеріальною і духовною культурою ще в стародавніх слов'ян. Давні слов'яни жили у тісних зв'язках з природою, і весь їх світогляд еднався з явищами природи. Поклоніння силам природи уславлювалося піснями, танцями, іграми. Знаходячись серед войовничих народів, стародавні слов'яни особливу увагу приділяли військово-фізичному вихованню молоді, яке здійснювалося у різних формах. Однією з організаційних форм фізичного виховання стародавніх слов'ян були різноманітні ігрища – тогочасні спортивні свята. Ігрища склалися з танців, пісень, різноманітних ігор та фізичних вправ і мали змагальний характер. На ігрищах молодь прагнула показати своє вміння у стрільбі з лука, киданні каменів у ціль і на дальність, верховому наїзництві тощо.

Після прийняття на українських землях християнства язичницькі ігрища з великою кількістю вправ стали присвячуватися християнським святам. Так, свято Купала стало називатися Івана Купала на честь християнського святого Івана Предтечі. І тільки значно пізніше, коли українська церква була підступом підкорена російською церквою, остання почала нещадно боротися з традиційними народними іграми українського народу.

У той же час фізична культура української нації, розвиваючись на власній національній основі, мала не замкнутий і обмежений характер. На розвиток фізичної культури українців мали вплив культурні надбання сусідніх народів. Так відомо, що на зразок західноєвропейських лицарських турнірів відбувалися своєрідні «руські грища». Перша згадка про такі форми фізичної підготовки воїнів відносяться до 1150 року, коли київський князь Ізяслав, святкуючи перемогу, влаштував великий банкет з лицарським турніром.

Вбираючи в себе кращі зразки європейської культури, фізична культура української нації за своїм соціальним значенням та спрямованістю ґрунтувалася, в першу чергу, на звичаях і традиціях свого народу, що і зумовлювало її прогресивність.

Вершиною українського тіловиховання стала система фізичної підготовки запорозьких козаків. Ця система, що увібрала в себе весь багатовіковий народний досвід, стала однією з найкращих систем підготовки воїнів. Основу козацького тіловиховання склали: початковий відбір молоді, підготовка її в січових школах та школах джур, самостійні заняття фізичними вправами, різноманітні змагання. Козаки вчилися досконало володіти зброєю, керувати човном, скакати на конях, опановувати козацькі єдиноборства («гопак», «спас»).

Високий рівень розвитку фізичної культури як важливого компонента всієї культури українського народу сприяв вихованню здорового, міцного покоління людей. А це, у свою чергу, значною мірою слугувало військовому та політичному підйому Запорізької Січі. Значну роль у системі фізичного виховання Запорізького війська відігравали елементи народної фізичної культури, звичаї та традиції українського народу: народні ігри, танці, різноманітність і багатство котрих давали можливість вирішувати переважну більшість завдань фізичної підготовки козаків.

Впродовж тривалого історичного періоду становлення українського народу сформувалася чітка система релігійних і побутових свят. Акцентуючи увагу на функціонуванні в системі релігійних і побутових свят елементів фізичної культури, слід зазначити, що народні рухливі ігри, розваги, забави, змагальні фізичні вправи є органічною складовою фізичної підготовки української молоді. Фізична активність як найважливіша системоформуюча ознака засобів, методів та форм фізичної культури сприяє не лише вдосконаленню тілесних і психічних якостей людини, а й сприяє поліпшенню морального стану, пробудження так званої «життєвої енергії» людей, що сприяє усталенню дійсно святкового настрою і задовольняє природне прагнення людини до рекреаційної та змагальної діяльності.

Юлія Гулейчук
Науковий керівник – доц. Романів Л.В.

Особливості освітнього процесу під час дистанційного навчання

Дистанційне навчання – це індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини, який відбувається за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників навчального процесу у спеціалізованому середовищі, що функціонує на базі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій [2]. Взаємодія між студентами та викладачами в дистанційному навчанні відбувається в межах штучно створеного комунікативного простору. Комунікативний простір передбачає сформовану ситуацію взаємодії, в якій є місце, час та взаємне бажання для спілкування, спрямовані на досягнення цілей процесу навчання. В умовах дистанційного навчання цей процес складніший, породжений необхідністю спільної діяльності, сприйняття та розуміння інших у віртуальному просторі. Складністю дистанційного навчання є не тільки стимулювання студентів до внутрішньої роботи, а й можливість розгортання діалогу, який дозволяє їм висловлювати найрізноманітніші пропозиції. Основна мета комунікації полягає в залученні та мотивації учасників до навчання [1].

Можна відзначити переваги та недоліки дистанційної форми навчання. Переваги: 1. Доступність навчальних матеріалів. Доступ до всієї необхідної літератури та завдань студент отримує електронною поштою чи через мобільні додатки. Зникає проблема нестачі чи відсутності підручників, навчальних посібників чи методичних розробок. 2. Можливість навчатися у темпі, якому зручно студентові. 3. Можливість навчатися в будь-якому місці. Студенти можуть вчитися, не виходячи з дому, перебуваючи у будь-якому місті, селі. Щоб приступити до навчання, необхідний лише комп'ютер з доступом до Інтернету.

4. Можливість навчатися у будь-який час. Студент, який навчається дистанційно, може самостійно вирішувати, коли і скільки часу йому приділяти на вивчення матеріалу. Він буде для себе так званий індивідуальний графік навчання.

5. Навчання без відриву від іншої діяльності, роботи чи хобі.

6. Мобільність. Зв'язок з викладачами, здійснюється різними способами: по телефону, електронною поштою та через мобільні додатки.

7. Навчання в спокійній обстановці. Атестація студентів дистанційного навчання проходить у формі on-line тестів. Тому у студентів менше причин для хвилювань. Виключається можливість суб'єктивної оцінки: на систему, яка перевіряє правильність відповідей на питання тесту, не вплине успішність студента з інших предметів, його соціальний статус та інші чинники.

8. Індивідуальний підхід. Використання дистанційних технологій підходить для організації індивідуального підходу. Крім того, що студент сам обирає собі темп навчання, він може оперативно отримати у викладача відповіді на виникаючі питання. З перерахованих вище переваг можна зробити висновки, що дистанційна форма навчання дає нові можливості для навчання студентів, головне їх бажання [1].

Але є і недоліки даної системи освіти, а саме: 1. Необхідна сильна мотивація. 2. Проблема ідентифікації студента. 3. Необхідно мати якісний Інтернет, сучасний комп'ютер або ноутбук, смартфон. 4. Вміти працювати із сучасними програмами, оволодіти написанням есе та іншими письмовими роботами, тому що тести не завжди показують реальні знання.

Дослідження свідчать, що дистанційне навчання може бути настільки ж ефективним, як і аудиторне навчання, якщо методи і технології відповідають завданням, є взаємодія між студентами та вчасний зворотний зв'язок між викладачем та студентом.

Список літератури

1. Організація освітнього процесу із застосуванням технологій дистанційного навчання у 2020/2021 навчальному році : методичні рекомендації / за заг. ред. В. І. Шуляра. Миколаїв : ОІППО, 2020. 108 с.
2. https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/77298

Іван Гнидка

Науковий керівник –доц. Курнишев Ю.А

**Взаємодії вчителя та учня на уроці фізичної
культури в ЗЗСО**

У модернізації системи фізичного виховання школярів України відповідно законодавчій базі головна роль належить учителю фізичного виховання. Завдяки йому фізичне виховання учнів шкіл піднято на вищий щабель (це стосується навчально-виховного процесу та позакласної спортивно-масової роботи), показати своєю працею його значимість для всебічного розвитку особистості учнів. Серед педагогічного колективу школи вчитель є найвідповіднішою особою за стан здоров'я, фізичний розвиток та рухову підготовленість учнів. Він є генератором ідей, які спрямовані на піднесення ефективності в розв'язанні оздоровчих, освітніх та виховних завдань у навчально-виховному процесі та позакласних заняттях фізичними вправами. Виховання інтересу учнів до занять фізичною культурою є найважливішою складовою оптимізації процесу фізичного виховання в школі. Адже завданням педагога визначено: точно і доступно пояснити учням значення і зміст занять; у завдання вкладати особистий інтерес учня і давати йому змогу відчувати результати його діяльності; доводити одночасно до свідомості дітей необхідність тривало і наполегливо працювати для досягнення результатів.

Необхідно зазначити, що діти позитивно ставляться до тієї людини, спілкування і взаємодія з якою викликала в них позитивні переживання і принесла радість. За негативних емоцій учні свідомо чи підсвідоме шукають можливості уникнути зустрічі з явищами, процесами, людьми, які колись завдали їм неприємних переживань: не приходять на зустрічі, ухиляються від виконання обов'язків, пропускають заняття.

Уміння вчителя всіх бачити, його дотепність і веселість посилюють задоволення від спілкування з ним. Так, школярі закохуються передусім у вчителя, а потім — у його предмет.

Основними видами заохочення є сприяння, допомога, довіра вчителя, похвала, схвалення, усна подяка, подяка в наказі по

школі, похвальна грамота, почесні доручення, лист-подяка батькам, фотографії на дошках пошани, публікації в газетах тощо.

Заохочення є позитивним, коли воно адекватне, публічне і своєчасне, та за умови дотримання таких правил: заохочувати учнів лише за досягнення, які є результатом їхньої власної праці; за одне досягнення варто заохочувати не більше одного разу; хвалити треба діяльність і поведінку, а не розум і здібності; заохочення повинно бути диференційованим; заохочення застосовується в таких „дозах”, які стимулюють подальшу активність, або підтримують її на належному рівні; надлишок заохочень знижує активність учнів; заохочення повинно бути справедливим та аргументованим.

Водночас успішна навчально-виховна діяльність неможлива без покарання, але застосовувати його треба дуже обережно.

Формування в дітей інтересу до занять залежить від атмосфери, яка панує в колективі вчителів. У цьому плані важливу роль відіграє особистий приклад, передусім учителів фізичної культури, класних керівників, учителів початкових класів. Хорошим прикладом для учнів є активні заняття фізичними вправами вчителів та керівників школи.

Отже, аналізуючи результати можна зробити наступні висновки: вчитель фізичного виховання є найвідповіднішою особою за стан здоров'я, фізичний розвиток та рухову підготовленість учнів. Поведінка учнів, їхній інтерес до занять, активність і дисципліна значно залежать від ставлення до вчителя. Визначено, що за характером реакції учнів на дії вчителя (прохання, порада, вимога і покарання) розділяються на позитивну, негативну, нейтральну.

Список літератури

1. Валин В. Самостоятельность как свойство личности // Физическая культура в школе. — 1992. — № 2, 3, 4. — С. 10.
2. Вільчковий Е. Науково-методичні вимоги до складання програм з фізичної культури // Фізичне виховання в школі. -1997. - №4. —С. 2-4
3. Зубанова Н.Ю. Формування професійно-педагогічної спрямованості особистості майбутнього вчителя фізичної культури: автореф. дис...канд. наук з фіз. вихов. і спорту / Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1999. - 17 с.

Анастасія Горобець

Науковий керівник – доц. Васкан І.Г.

Особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку в закладах дошкільної освіти

Сучасна педагогічна наука розглядає процес навчання як цілеспрямовану взаємодію педагога та дитини.

Фізичне виховання дошкільнят – організований процес, спрямований на фізичний розвиток, рухову, фізичну підготовку до творчої життєдіяльності, набуття знань, умінь та навичок з фізичної культури дитини [1, с.228].

Освіта, виховання та розвиток особистості це основні функції навчання, які тісно взаємопов'язані.

Форми фізичного виховання дітей дошкільного віку досить різноманітні. Це заняття фізичними вправами, рухливі ігри, ранкова гімнастика, спортивні розваги, прогулянки. Крім того, і на музичних заняттях широко застосовуються фізичні вправи, танці, елементи танців, які також сприяють вирішенню завдань фізичного виховання. У дитячому садку всіх форм фізичного виховання відведене певне місце в режимі дня. Вони пов'язані між собою, доповнюють один одного і проводяться в обов'язковому порядку.

Режим дня для дітей передбачає їх різноманітну діяльність протягом усього дня. При цьому вихователі враховують інтереси, потреби, вік, стан здоров'я дитини, пору року.

До факторів, які впливають на фізичний розвиток відносять: свіже повітря; заняття спортом; міцний сон; хороший апетит; гарний настрій; ранкова гімнастика; особиста гігієна; вітаміни.

Здійснюючи підготовку до організації та проведення фізкультурних занять у закладах дошкільної освіти, вихователь повинен пам'ятати і спиратися на ті загальні вимоги і завдання, які стоять перед процесом фізичного виховання дошкільників [3, с.54].

Засвоєння нових рухових дій потребує від дитини певних фізичних та психічних зусиль, подолання труднощів. У кожному окремому випадку нове рухове завдання для дитини є певним протиріччям відносно реального рівня розвитку рухів (вмінь та

навичок, які вже сформовані у неї). Подолання цього протиріччя й становить рушійну силу розвитку. Під час виконання фізичних вправ відбуваються глибокі зміни у діяльності м'язів, центральної нервової системи і всіх внутрішніх органів, що сприяє покращанню здоров'я та фізичного розвитку дітей.

Загальне зміцнення здоров'я тісно пов'язане з підвищенням фізичної працездатності організму, яка проявляється у збільшенні сили, підвищенні швидкості та витривалості. Таким чином, у процесі навчання рухових дій вирішується завдання у дітей різних вікових груп. Виконуючи фізичні вправи та беручи участь у рухливих іграх діти одержують уявлення про моральні норми поведінки та позитивні вчинки (про чесність, товариськість, взаємодопомогу та ін.), систематичне вправлення в них розвиває у дошкільників вольові якості (сміливість, наполегливість, рішучість та ін.). Емоційна насиченість більшості фізичних вправ посилює їхній вплив на формування особистості дитини. Навчання фізичних вправ здійснюється переважно в колективних формах роботи (заняття, ранкова гімнастика та ін.), де у дітей виховується почуття колективізму, дисциплінованості, організованості [2, с.154].

У процесі навчання рухам у дітей зміцнюється здоров'я, покращується фізичний розвиток, розвиваються розумові здібності, виховуються позитивні моральні і вольові якості. Все це у тісному взаємозв'язку здійснює комплексний вплив на формування всебічно розвиненої особистості.

Список літератури

1. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
2. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Едуард Станіславович Вільчковський. — К.: ІЗМН, 1998.- 64 с.
3. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей 5 -10 років у закладах освіти / Е.С. Вільчковський, Н.Ф.Денисенко. – Запоріжжя, 2006. 228 с.

Програмне забезпечення розвитку швидкості

Основними засобами розвитку швидкості у конкретному виді циклічної вправи є саме ті вправи, в яких необхідно підвищити швидкість. Разом із тим потрібно враховувати, що тривале застосування однієї і тієї самої вправи може призвести до швидкої адаптації до неї і, як наслідок, стабілізації швидкості. Щоб цього не сталося, фахівцями широко застосовуються допоміжні фізичні вправи, подібні до основної вправи за координацією роботи нервово-м'язового апарату або за характером енергозабезпечення рухової діяльності.

При розробці програми розвитку швидкості необхідно виходити з наступних методичних положень:

1. Інтенсивність вправ повинна бути в діапазоні 70-100% індивідуальної максимально можливої швидкості.

2. Загальною вимогою до тривалості вправ є можливість виконувати їх із запланованою інтенсивністю. Добре підготовлені спортсмени можуть підтримувати максимальну інтенсивність циклічних рухів протягом 6–8 с, а з субмаксимальною інтенсивністю – до 20–25 с; юні спортсмени з середнім рівнем підготовленості – відповідно від 5-6 с і до 15–17 с. Під час виконання локальних вправ (наприклад імітація рухів спринтера руками, стоячи на місці) тривалість вправи може бути більшою. Отже, при визначенні тривалості відповідної вправи слід виходити з інтенсивності її виконання і рівня підготовленості.

3. Кількість повторень вправ обмежується можливістю підтримувати заплановану швидкість при оптимальній тривалості інтервалів відпочинку. Під час виконання вправ з максимальною і субмаксимальною інтенсивністю вже в 4-5-му повторенні оперативна працездатність суттєво знижується внаслідок накопичення кумулятивної втоми. Щоб уникнути цього небажаного явища, завдання необхідно виконувати

серіями з 3-4 повторень у кожній і більш тривалими інтервалами відпочинку між серіями.

4. Між окремими вправами інтервали відпочинку повинні бути настільки тривалими, щоб відбулося відновлення показників працездатності вегетативних функцій, і настільки короткими, щоб не знижувалася збудженість нервово-м'язового апарату.

Вимогам оптимальної тривалості найбільше відповідає екстремальний інтервал відпочинку. Його реальна тривалість буде обумовлена тривалістю та інтенсивністю вправ, рівнем підготовленості спортсменів, якістю процесів відновлення та ін. і становитиме в середньому 1-4 хв.

5. Характер відпочинку – активний, що сприяє прискоренню відновлення і підтриманню нервово-м'язового збудження на досить високому рівні.

Для цього слід застосовувати вправи, схожі за координацією роботи м'язів з основними вправами, наприклад, ходьба і біг підтюпцем у паузах між швидкісним бігом. Це сприяє не тільки прискоренню відновлення оперативної працездатності, але і підтриманню специфічного психомоторного настроювання на виконання наступної вправи. Ефективні також вправи у помірному розтягуванні м'язів, які несуть основне навантаження, і вправи на розслаблення [1].

Список літератури

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання : навчальний посібник. Черкаси: Брама – Україна, 2008. 632 с.

2.. Волков В. Л. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. К. : Олимп. лит., 2002. 296 с.

Марку Данілеску

Науковий керівник – доц. Наконечний І. Ю.

Техніко-тактична підготовка спортсменів із греплінгу

На основі аналізу змагальної діяльності кращих борців світу і досвіду провідних фахівців вільної боротьби змагальної діяльності або стилів виділено сім варіантів ведення поєдинку. Поведінка кожного із спортсменів високого класу у змагальній сутичці (нарівні призерів чемпіонатів світу і Європи) може бути віднесена до одного з наступних стилів: 1) темповик на дистанції; 2) темповик у захваті; 3) силовик; 4) ігровик; 5) зав'язочник; 6) високонадійний; 7) рівнорозвинений

Для досягнення високих результатів греплер повинен проводити поєдинки у «своєму стилі» [1]. Такий стиль визначається, головним чином, природженими індивідуальними особливостями (задатками) спортсмена. Система індивідуальних здібностей у процесі спортивної діяльності дозволяє спортсменові виробити свій стиль протиборства, боротися «своєю боротьбою».

Проведений аналіз стилів кращих борців світу показує, що спортсмен стійко оволодіває одним, а іноді двома стилями протиборства: при цьому перший стає основним, а другий – таким, що доповнює. Лише в окремих випадках виключно обдарований спортсмен може боротися у кількох стилях залежно від стилю ведення боротьби суперника. Якщо на етапах базової підготовки вдало обраний саме свій стиль протиборства (адекватний власним природним задаткам), то далі успішність його формування і корекції визначається цілеспрямованістю і раціональністю тренувальних програм, які, зокрема, повинна враховувати індивідуальність сенситивних періодів розвитку фізичних і інтелектуально-психологічних якостей спортсмена [2].

Завданнями тактичної підготовки борців-греплерів високої кваліфікації є удосконалення навичок ведення поєдинків із різними суперниками і формування навичок участі у відповідальних змаганнях.

У групах підготовки до вищих досягнень відбувається оволодіння новими підготовками та підвищення ефективності

«коронних» техніко-тактичних дій. Відбувається розширення арсеналу тактичної підготовки, проведення прийомів, контрприйомів і комбінацій з урахуванням індивідуальних особливостей підготовленості можливих суперників [2].

Система індивідуалізації процесу підготовки, аналогічно трьом аспектам системного підходу, тобто структурності, динамічності і цілепокладання [3; 4].



Рис. 1. Система індивідуалізації підготовки спортсменів з греплінгу [3,4]

Техніка греплінгу представлена широким спектром методів, таких як: клінч, кидок і звалювання, больовий прийом і удушення, позиційна боротьба, вислізання, перевороти (свіп).

Список літератури

1. Греплінг – боротьба на підкорення : веб-сайт. URL: <http://mixfight.if.ua/articles/1924.htm> (дата звернення: 09.02.2021).
2. Козина Ж. Л. Математическое моделирование индивидуальных особенностей спортсменов. Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХІІ). 2008. №4. С. 56–59.
3. Козина Ж. Л. Анализ и обобщение результатов практической реализации концепции индивидуального подхода в тренировочном процессе в спортивных играх. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. трудов / под ред. Єрмакова С.С. Харьков : ХГАДИ (ХХІІ). 2009. № 2. С. 34–47.
4. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ : АСБУ. 2012. 95 с.

Науковий керівник – асист. Чебан Л.Г.

Фізична терапія як унікальний ресурс для підтримки активного довголіття в осіб старшого віку

Демографічне постаріння населення є глобальним процесом останніх століть. За прогнозами ООН частка людей літнього віку серед населення світу збільшиться до 13,7% у 2025 р. і досягне 1 млрд 121 млн осіб, а частка людей у віці 80 років і старше збільшиться за цей же період у 10 разів (до 135 млн осіб). Такі демографічні зміни змінюють: соціальні, економічні, політичні, культурні, психологічні та духовні аспекти у світі. Це зумовлює зусилля спеціалістів щодо пошуку шляхів оптимізації вирішення питань, пов'язаних із демографічним постарінням, для пролонгування активного довголіття та всебічної автономності функціонування осіб старшого віку.

Фізична терапія є процесом цілеспрямованого впливу на організм осіб старших вікових категорій із метою підвищення рівня його функціональних та адаптаційних резервів; поліпшення психоемоційної стійкості; зниження ризиків травматизму; попередження виникнення вікозалежних соматичних та когнітивних порушень; забезпечення вищої якості життя й довголіття [3]. Комплексна реабілітаційна програма оздоровлення осіб літнього та похилого віку повинна включати: кінезіотерапію /лікувальну фізичну культуру (ЛФК), дихальну гімнастику, нейробічні вправи, раціональне харчування з підтриманням адекватного відповідно до віку та функціонального стану водного балансу, фізіотерапію, масаж, а також нетрадиційні методи зміцнення здоров'я (рефлексотерапію, фітотерапію, апітерапію). Суттєвий ефект від використання зазначених методів може бути досягнутий при: дотриманні оптимального добового біоритму, наявності повноцінного сну, достатньому перебуванні на свіжому повітрі, загартуванні, відсутності шкідливих звичок, набутті навичок психорелаксації, достатній руховій активності, використанні освітніх технологій [3].

Оптимальний руховий режим є найбільш дієвим способом для попередження зниження працездатності та життєвої активності. Основними елементами рухового режиму в осіб старшого віку є: ранкова гігієнічна гімнастика, дозована лікувальна ходьба, аеробні тренування, їзда на велосипеді, плавання, а також гребля, ходьба на лижах. Регулярні силові тренування, у поєднанні з аеробними навантаженнями, допомагають літнім людям запобігти та/або зменшити вікове ослаблення функцій організму [1]. Фізичні вправи спрямовані на підвищення загального тонуусу організму, працездатності, поліпшення психоемоційних та когнітивних процесів. Проте особам літнього та похилого віку необхідно уникати вправ, пов'язаних із елементами напружування, нахилом тулуба вниз головою, різкими поворотами голови, її круговими обертаннями; таких, що призводять до збільшення гідростатичного тиску в судинах головного мозку, підвищення внутрішньочерепного, внутрішньоочного тиску. Інтенсивність навантаження у таких осіб не повинна перевищувати 50-60 % функціональних можливостей [2]. Фізіологічний сенс дихальної гімнастики полягає в активізації екстракардіальних чинників гемодинаміки, поліпшенні функціонування серцево-судинної, дихальної, центральної нервової систем, зменшенні тканинної гіпоксії та дисметаболических порушень.

Особливість масажу в осіб літнього й похилого віку полягає у зменшенні інтенсивності, тривалості процедур; використанні сегментарного та різних видів точкового масажу.

Для підтримки здоров'я й довголіття дієтотерапія для чоловіків 60-75 років і старше включає 60-69 г на добу білка (55 % від загальної кількості білка у раціоні – тваринні білки); для жінок від 60 до 75 років і старше – 63-65 г білка на добу. У міру старіння зменшуються енергетичні потреби харчового раціону, тоді як потреба у білках, вітамінах та мінералах не змінюється.

Список літератури

1. Бісмак О.В. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. / О.В. Бісмак, Н.Г. Мельнік. Х.: Вид-во Бровін О.В., 2010. 120 с.
- 2 . Вовканич А.С. Вступ до фізичної реабілітації: навч. посібник./ А.С. Вовканич. Л.; ЛДУФК. 2013. 186 с.
3. The Importance of Physical Therapy for Seniors URL: 2018. <https://peabodyrc.org/blog/the-importance-of-physical-therapy-for-seniors/>. (Last accessed: 24.02.2021).

Юлія Долинська

Науковий керівник – ст. викладач Ячнюк Ю.Б.

Енергозабезпечення спринтерського бігу

За допомогою бігових тренувань організм спортсмена пристосовується до особливих умов спринтерського бігу. У першу чергу ці умови безпосередньо пов'язані з максимально інтенсивною роботою м'язів. Цей процес відбувається без доступу кисню, тобто в анаеробних умовах.

Існує два види енергозабезпечення в анаеробних умовах – алактатний і лактатний. Головне в лактатній системі те, що основний енергоносій – аденозинтрифосфорна кислота відновлюється за рахунок креатинфосфату, який міститься в м'язових тканинах. Хімічна реакція даного виду не припускає утворення лактату (молочної кислоти). З огляду на те, що запаси креатинфосфату в м'язових тканинах невеликі, тривалість системи відновлення становить від 5 до 8 с.

За рахунок лактатної анаеробної системи при тривалій максимальній інтенсивності роботи після 5-8 с АТФ відновлюється за допомогою лактатної анаеробної системи. Дана система характеризується тим, що у своїй основі має хімічні реакції розщеплення глікогену. Під його впливом в організмі утворюється лактат, або молочна кислота. Дія цієї анаеробної системи починається разом із початком роботи м'язів тіла. Однак найбільш потужно вона діє до 30 с.

Найважливішим завданням підготовки спринтера при бігових тренуваннях є активізація його алактатної і лактатної працездатності.

Для визначення алактатної працездатності використовують бігову дистанцію на 100 м. Це відношення швидкості бігу в середньому на другій половині дистанції до швидкості, розвиненої спортсменом на дистанції від 40 до 50 м. Найсильніші спортсмени, що побили світові рекорди, мають таке відношення від 1,0 до 0,98.

Для визначення лактатної працездатності спринтера використовується дистанція довжиною у 200 м. Це відношення швидкості в середньому на другій половині шляху до швидкості

на ділянці, де була розвинена максимальна швидкість – від 50 до 100 м.

Спортсмен, який має природні передумови до спринтерського бігу, здатний миттєво розганятися і зберігати досягнуту швидкість на малому відрізу дистанції – це алактатна працездатність.

За допомогою тренувальних занять можна підвищити лактатну працездатність, тобто можливості спринтера зберігати розвинену швидкість на довших відстанях. Досить складним аспектом підготовки спринтера є те, що розвиток лактатної працездатності до високого рівня повинен йти паралельно з більш низьким рівнем алактатної працездатності. Тобто при бігу на короткі дистанції не можна штучно зменшувати швидкість пересування на першій частині дистанції, для того щоб домогтися оптимальних результатів на її другій частині.

Існує наступний факт, заснований на багаторічному досвіді роботи тренерів з бігунами: при правильній організації підготовки спринтера з алактатної і лактатної працездатності на дистанції у 200 м зменшення часу проходження шляху на 0,1 с збільшує кінцевий результат на 0,05 с.

Якщо оцінювати бігове тренування спринтера з погляду енергозабезпечення, то дистанції 150–300 м слід віднести до лактатної системи, а дистанції 50 і 100 м – до алактатної. Але не варто забувати про те, що при серіях засобів у режимі повторного або змінного бігу оцінювання з енергетичного погляду вступає в залежність з їх довжиною, а також буде залежати від кількості повторів і від тривалості проміжків для відпочинку між ними.

Отже, засобами лактатного тренування може стати будь-яка дистанція в проміжку від 50 до 300 м. Засобами ж алактатного тренування є лише дистанції від 50 до 100 м. Вони будуть такими лише при їх використанні в режимі повторень при великих інтервалах для відпочинку.

Список літератури

1. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки / Укл. Рон Мохан, Майкл Глессон, Пауль Л.Гринхафф. Киев, 2001. 436 с.
2. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. К.: Олимп. лит. 2017. 656 с.

Владислав Єнакій
Науковий керівник – ст. викл. Мазяр О.Є.

Роль фізичної культури та спорту в процесі формування національно-патріотичної свідомості молодого покоління

Почуття патріотизму – один із найважливіших складників національного світогляду і поведінки людини, що проявляється в її ставленні до Батьківщини, свого народу та нації загалом. Основною метою національно-патріотичного виховання є виховання духовних загальнолюдських цінностей, фізичної, моральної, розумової, естетичної культури.

Спорт як складова фізичного виховання впливає на основні сфери життєдіяльності суспільства, а патріотизм у свою чергу показує емоційно-моральне ставлення до рідної землі, своєї нації. Таким чином, під час занять фізичною культурою розвиваються особистісні якості, формуються моральні і психологічні риси індивіда [1].

Патріотичне виховання крізь призму фізичної культури та спорту дає змогу здійснити особистісну ідентифікацію зі своєю нацією, усвідомити національні та культурні цінності [2].

Таким чином, система фізичного виховання здатна сформувати у молоді не лише повагу до загальнолюдських гуманістичних цінностей, а й забезпечити виховання патріотично налаштованої національно свідомої молодшої людини, особистості, здатної самостійно приймати рішення і реалізовувати їх у процесі життєдіяльності з метою збереження національної ідентичності українського суспільства та підвищення іміджу країни на міжнародному рівні [1].

Отже, фізична культура та спорт – один з найефективніших елементів патріотичного виховання молодого сучасного покоління, адже він забезпечує не лише

фізичний розвиток, а й всебічне виховання їх морально-вольових національних якостей. Саме вони є засобами відродження національної культури, стимулюють розвиток загальнолюдських цінностей, високої патріотичної свідомості, любові до своєї Вітчизни, ціннісного ставлення до українського народу, держави і загалом нації.

Список літератури

1. Завальнюк О. Значення фізичної культури і спорту у вихованні патріотичних почуттів особистості. Вісник Інституту розвитку дитини. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія. 2015. Вип. 37. -С. 17–23.

2. Кожокар М., Галан Я. Олімпійська освіта як стрижень реалізації методів, форм і засобів патріотичного виховання в новій українській школі. Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський зб. наук. праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка / [ред.-упорядн. М. Пантюк, А. Душний, І. Зимомря]. Дрогобич : Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 27. Т. 2. С. 30–303.

Валерія Звержинська

Науковий керівник - асист. Єремія Я.І.

Навчальний процес з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання

В умовах сучасної освіти фізичне виховання потребує технічного удосконалення, яке б сприяло запровадженню та використанню технологій дистанційного навчання на уроках фізичного культури. Сучасні технології дистанційної освіти спрямовані виключно на створення якісного освітнього середовища й на уроках фізичного виховання в тому ж числі.

Дослідженнями шляхів підвищення ефективності уроків фізичної культури в умовах дистанційної освіти займалися О. П. Аксьонова, Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисюк та ін.

В умовах сучасних реалій вчителі фізичної культури почали адаптовувати навчальну програму до дистанційних форм та методів роботи. В ході впровадження дистанційного навчання в фізичному вихованні існує ряд суттєвих переваг у порівнянні над традиційними формами навчання, серед яких виділяють:

- оперативний зв'язок із викладачем та однокласниками;
- наочність не лише основна, а й додаткова, яку вихованці можуть переглянути на додаткових онлайн-ресурсах за допомогою розміщених вчителем посилань;
- можливість для кожного навчатися там, де йому зручно, головне – це мати доступ до мережі Інтернет;
- можливість індивідуального підходу до навчання кожного учня;
- можливість організації групових занять через онлайн-ресурси;
- ймовірність виконання завдань вихованцями у форматі часових обмежень, які виставляються вчителем фізичного виховання [1, с.61].

За рахунок появи нових форм та методів дистанційної роботи у вчителів фізичного виховання є можливість оптимізації навчального матеріалу, є можливість підійти більш креативно до створення освітніх завдань для вихованців. Серед тих онлайн-ресурсів, які доречно використовувати вчителям

фізичної культури для зв'язку із учнями в умовах дистанційного навчання можна виділити Google клас, Viber, веб-сайти, платформу Zoom, соціальні мережі через які можна підтримувати зв'язок із учнями у форматі запитання-відповідь. Не менш важливим залишається і питання професійної підготовки вчителів фізичного виховання, які б могли ефективно використовувати всі сучасні форми дистанційного навчання. Для того, аби правильно організувати професійну підготовку необхідно:

- розробити та створити віртуальний простір чи платформи для спілкування та постійної підтримки контакту із вихованцями;
- створення інтернет-адаптованого навчального матеріалу для якісної організації навчального процесу в онлайн-форматі;
- розвивати вміння розробляти положення до проведення інтернет змагань з фізичної культури;
- вміння використовувати сучасні онлайн-бібліотеки, картотеки та відеотеки для відпрацювання технічного виконання певних вправ [2, с.54].

Отже, організація навчання з фізичного виховання в умовах дистанційної освіти потребує немало зусиль та кваліфікованого рівня підготовки вчителів фізичної культури з метою якісної організації освітнього процесу. Для залучення всіх учасників освітнього процесу до дистанційного навчання вчителю фізичного виховання варто попрацювати над розробкою та створення інтернет-мережі, в якій буде відбуватися надання освітніх послуг здобувачам освіти. Для одержання зворотнього зв'язку із вихованцями варто розробляти такі завдання, які вони зможуть звітувати у відео форматі, оскільки фізичне виховання спеціалізується на виконанні фізичних вправ.

Список літератури

1. Лозова В.І., Троцько Г.В. Теоретичні основи дистанційного виховання і навчання: Навчальний посібник. – Харків: ОВС, 2002. 400 с.
2. Степко М.Ф Модернізація освіти України в умовах дистанційного навчання. Вища школа. – 2004. 169 с.

Марта Звержинська

Науковий керівник - проф. Мосейчук Ю.Ю.

Вплив рухової активності на здоров'я школярів

Сучасне поняття «здоров'я» має багато аспектів і обумовлене багатьма чинниками тому, що вимагає для свого розв'язання комплексного підходу. Вважається, що здоров'я - це нормальний стан організму, який характеризується оптимальною саморегуляцією, повною узгодженістю при функціонуванні всіх органів і систем, рівновагою поміж організмом та оточуючим середовищем при відсутності хворобливих проявів. Тому основною ознакою здоров'я є здатність до значної пристосованості організму до впливів різноманітних чинників зовнішнього середовища.

Саме тому потрібно постійно звертати увагу на фізичну активність школярів, яка повинна відповідати певним критеріям: - фізичні вправи мають чергуватись за складністю, інтенсивністю; - форми проведення занять фізичної культури потрібно підбирати відповідно до рівня розвитку учнів, віку, статі, стану здоров'я, надаючи перевагу ігровій формі; - під час уроків дітей початкових класів робити перерви-руханки для того щоб розвантажити опорно-руховий апарат, розслабити м'язи; - на уроках фізичної культури обов'язково перевіряти вплив тих чи інших вправ на організм за допомогою пульсометрії до, під час та після навантажень [1, 3].

Рухова активність дітей має велике значення для їх гармонійного і всебічного розвитку. Рух повинен відповідати показникам здоров'я, проте він має бути присутнім, а не виключеним для окремих дітей, як це часто буває. Якщо дитина не може бігти чи стрибати, то варто зменшити швидкість чи інтенсивність бігу або замінити його швидкою ходьбою, але ні в якому разі не дозволяти дитині сидіти впродовж заняття, оскільки при звиканні організму до руху відбувається зміцнення організму, підготовка його до навантажень різного характеру, покращується імунітет, психоемоційний стан дитини, зміцнюється серцево-судинна система, легені та інші органи.

Доведено, що з віком сила потреби дитини в русі знижується:

- по-перше, це є результатом неправильного виховання та постійного обмеження дитини в русі. А чим менше дитина рухається, тим швидше згасає потреба; - по-друге, з часом у дитини з'являються нові, сильніші інтереси та потреби, задоволення яких вимагає все більше часу; - ще однією причиною зниження рухової активності є підвищення рівня соціально-економічного життя людей, скорочення частки ручної, немеханізованої праці.

Ніщо не може зрівнятися з перетворюючою силою руху. Ця сила робить незграбного - спритним, повільного - швидким, слабкого - міцним, кволого - витривалим, хворого - здоровим. За словами французького лікаря Тіссо «Рух, як такий, може за своїм впливом замінити будь-які ліки, але всі лікувальні засоби світу не в змозі замінити впливу руху».

Найкращим же, на нашу думку, мотиватором рухової активності школярів є її ігрова форма, оскільки у грі присутні змагальні елементи, що покращують емоційний стан і дозволяють залучити максимальну кількість учнів до неї. Цей метод також робить легшою роботу педагога, коли він постає перед проблемою небажання дітей щось робити і виконувати його вказівки на уроці.

Застосування ігрового методу дозволяє досягти наступних результатів: - надає широкі можливості відтворювати стосунки між людьми у вигляді взаємодопомоги і гострого суперництва; - можливість надання гравцям широкої самостійності вибору засобів діяльності і способів поведінки, прояву ініціативи та творчості в діях; - навантаження, яке одержують учасники, залежить від активності гравців і характеру виконання ними ігрових функцій; - комплексне використання рухових навичок, прояву фізичних, вольових і моральних якостей для досягнення успіху, що визначає комплексну дію гри на організм учнів.

Список літератури

1. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук. Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. 160 с.
2. Григус І. М. Обстеження та визначення стану здоров'я : методичні рекомендації / І. М. Григус. Рівне : Редакційно-видавничий центр «Тетіс», 2005. 78 с.

Станіслав Іоніцой

Науковий керівник – доц. Курнишев Ю.А.

**Розвиток вищої школи - орієнтація на
досягнення оптимальної компетенції в підготовці
фахівця**

Розвиток світового, зокрема, європейського освітнього простору об'єктивно потребує від української вищої школи безпосереднього її реформування відповідно до загальноприйнятих канонів та адекватної реакції на процеси, що відбуваються у провідних країнах світу.

Загальною тенденцією розвитку вищої школи є її орієнтація на досягнення оптимальної компетенції в підготовці фахівця.

Освітні компетенції – це складні узагальнені способи діяльності, що їх опановує студент під час навчання. Освітня компетенція припускає засвоєння студентом не відокремлених один від одного знань і вмінь, а оволодіння комплексною процедурою, в якій для кожного виділеного напрямку наявна відповідна сукупність освітніх компонентів, що мають особистісно-діяльнісний характер. Сучасними фаховими вимогами у будь-якій галузі, зокрема, у фізичному вихованні є володіння базисними – загальними і спеціальними компетенціями.

Групу загальних компетентностей утворюють соціальні, полікультурні, інформаційні, комунікативні.

Група спеціальних (професійних) компетентностей визначається особливостями професійної діяльності фахівця в галузі фізичного виховання.

Спеціальні компетентності об'єднуються в підгрупи варіативних та інваріантних. Інваріантні компетентності визначають обізнаність фахівця з фізичного виховання у питаннях загально педагогічного характеру. Варіативні компетентності – це спеціальні вимоги до обізнаності фахівця, що визначаються особливостями його професійної діяльності.

Спеціально-предметні компетентності це ті, що їх набуває студент при вивченні певного предмета протягом декількох

навчальних семестрів. На факультетах фізичного виховання такий вид компетентностей є актуальним, наприклад, для таких навчальних дисциплін, як спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол), фізіологія людини (загальна фізіологія, фізіологія фізичних вправ).

Окресливши основні підходи до визначення поняття ключових компетентностей, фахівці виділяють основну їх рису: ключові компетентності мають бути притаманні всім членам суспільства незалежно від статі, класу, раси, культури, сімейного стану, мови та узгоджуватись не тільки з етнічними, економічними та культурними цінностями суспільства, а й відповідати пріоритетам та цілям освіти і мати особистісно орієнтований характер.

На наш погляд, ключовими компетентностями вчителя фізичної культури є здатність до саморозвитку і самоосвіти, адаптивності і мобільності, творчої діяльності, дослідництва, інтеграції різноманітних педагогічних, спроможність знань та умінь, будувати комплекс індивідуальних цінностей на основі соціальних і державних пріоритетів та орієнтувати на них свою поведінку й професійну діяльність.

Розширення компетенції в широкому сенсі є явищем розвитку: збагачення функцій, кола обов'язків, об'єктів діяльності тощо. Розширення компетенцій фахівця з фізичного виховання визначається освітньо-кваліфікаційним рівнем. Успішність навчання студента є ще одним вагомим фактором розширення компетенцій майбутнього фахівця.

Сьогодення вимагає створення нової моделі фізичного виховання молоді як основної здоров'язберігаючої ланки у системі сучасної освіти, що, відповідно, робить необхідним формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх фахівців означеної галузі.

Список літератури

1. *Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1981.*
2. Осипов П.Н., Богданова И.Н., Самовоспитание студентов как средство формирования конкурентоспособных специалистов / Казань: Изд-во КГУ, 2010.
3. Брайнет Дж. Кретти. Психология в современном спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

Євгенія Іроденко

Науковий керівник – викл. Т.Б. Григоришина

Обґрунтування експериментальної методики розвитку координаційних здібностей юних волейболістів

На думку вчених, у процесі координаційної підготовки юних волейболістів необхідно визначати два відносно самостійних розділи: розвиток загальних координаційних здібностей і вдосконалення специфічних координаційних здібностей, необхідних для гри у волейбол [1; 3]. В основу експериментальної методики розвитку координаційних здібностей юних волейболістів були покладені дані, отримані в результаті теоретичного аналізу про хід розвитку різних видів координаційних здібностей в онтогенезі.

Розробка експериментальної тренувальної методики координаційної підготовки юних волейболістів ґрунтується на таких принципових положеннях: уявлення про координаційні і пов'язані з ними рухові здібності; співвідношення обсягів тренувального навантаження при вихованні рухових здібностей у сенситивні періоди їх розвитку; оптимальна тривалість при одноразовому повторенні та кількість повторень вправи при вихованні окремих рухових здібностей; принцип взаємозв'язку елементів рухової підготовки; рекомендації щодо кількісного співвідношення засобів загальної і спеціальної координаційної підготовки на початковому етапі спортивного тренування.

Таблиця 1

Співвідношення видів координаційної підготовки волейболістів за експериментальною методикою тренувань

Види спортивної підготовки	Парціальні обсяги, %
Загальна координаційна	20
Спеціальна координаційна	10
Кондиційна	30
Базова	30
Інші види	10

Отже, у табл. 1 репрезентовано орієнтовне співвідношення різних видів координаційної підготовки юних волейболістів [4, с. 154]. Дані пропорції встановлено з урахуванням сучасних досліджень процесу початкової спортивної підготовки особливостей початкової підготовки волейболістів, нормативних вимог із планування навчальної роботи ДЮСШ та узагальнених даних прогресивного педагогічного досвіду роботи з волейболістами-початківцями.

Однією з головних методичних проблем координаційного тренування постає оптимальне поєднання координаційних вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей з вправами, які впливають на різні кондиційні і комплексні здібності. Наукове підґрунтя містить така теза: найбільш сприятливий для цілеспрямованого розвитку різновидів координаційних здібностей – вік від 5 до 7 років; з 7 до 11-12 років цілеспрямована координаційна підготовка дає другий за значущістю ефект; з 12-13 до 14-15 років і з 14-15 до 17-18 років – ефект впливу виявляється дещо меншим, ніж у двох попередніх випадках [2].

Запропоновано збільшення до 30% тренувального часу цілеспрямованого педагогічного впливу на розвиток координаційних здібностей у процесі початкової спортивної підготовки волейболістів.

Список літератури

1. Бойчук Р. І. Розвиток координаційних здібностей юних волейболістів на етапі початкової підготовки : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту. К., 2012. 19 с.
2. Вертель О. В. Вплив навантаження швидкоісно-силової направленості на формування техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів 10–14 років : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту. Харків, 2011. 20 с.
3. Макаров Ю. М. Методология формирования игровой деятельности у юных спортсменов в игровых видах спорта: : автореф. дис... д-ра пед. наук. СПб., 2013. 48 с.
4. Устінова Т. Б., Прекурат О. О. Методика розвитку координаційних здібностей юних волейболістів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: [зб. наук. праць] за ред. проф. С. С. Єрмакова. Х. : ХГАДІ (ХХПІ), 2009. № 8. С. 153–156.

Ілля Кавчак

Науковий керівник - доц. Ячнюк М.Ю.

Вікові та морфофункціональні особливості розвитку і здоров'я старшокласників

Здоров'я населення є найвищою цінністю, обов'язковим компонентом розвитку і соціально-економічного процвітання країни. Саме тому створення оптимальних умов для реалізації потенціалу кожного громадянина впродовж усього життя та досягнення адекватних стандартів якості життя і добробуту населення є одним з основних завдань Стратегії сталого розвитку «Україна-2020», затвердженої указом Президента України.

Так, сьогодні стан здоров'я населення України оцінюється як незадовільний, що пов'язано з високим рівнем загальної смертності (13,9 людини на 1000 населення), який неухильно зростає. Вік дітей старшого шкільного віку припадає на період завершення морфофункціонального дозрівання усіх фізіологічних систем тіла людини.

У старшому шкільному віці значно зростає роль коркових структур у регуляції психічної діяльності та фізіологічних функцій організму. Після періоду деякого погіршення процесів вищої нервової діяльності у середньому шкільному віці спостерігається відновлення високого рівня врівноваженості нервових процесів, процеси збудження і гальмування гармонійно поєднуються, покращується диференціація умовних подразників, більш стійкою стає увага, посилюється роль другої сигнальної системи, покращується пам'ять [1].

До старшого шкільного віку всі основні механізми управління рухами уже сформовані. Продовжується вдосконалення міжцентральних взаємозв'язків що сприяє вдосконалюються сенсомоторні і соматовісцеральні рефлексії. Досягається висока точність рухів, координація діяльності м'язів. Покращується координація рухових і вегетативних функцій. Морфофункціональна будова центральної нервової системи, а разом з нею і вища нервова діяльність відповідає рівню дорослого організму приблизно у 20 років. На цей момент загальна маса мозку в середньому складає 1400 г у хлопців та

1260 г у дівчат.

У старшокласників вдосконалюється стереоскопічність зору, збільшується поле зору та пропускна здатність зорового аналізатора до 20-22 років. Вважається, що у юнацькому віці триває вдосконалення вестибулярної сенсорної системи, оскільки після 16 років спостерігається покращення здатності до підтримки рівноваги. В продовж 14-19 років спостерігається максимальна гострота слуху, проте після 20 років поступово зменшується.

У кістковій системі старшокласників завершуються процеси осифікації про те ще відбувається у різний час, зростає товщини стінок кісток за рахунок збільшення вмісту у ній солей кальцію, фосфору, магнію, посилюється зв'язковий апарат, пропорції тіла відповідають дорослій людині [2].

Об'єм та маса м'язів зростає, у віці 15 років становить 33% від маси тіла, а у віці 18 років – уже 44,2%. Остаточне завершення потовщення м'язових волокон завершуються значно пізніше – у віці 30-35 років. У юнацькому віці тривають процеси дозрівання м'язової тканини, м'язів та жирових запасів волокон [3].

Серцево-судинна система та система крові старшокласників аналогічна дорослій. Об'єм серця досягає 130-150 мл, хвилинний об'єм крові – 3-4. Систолічний об'єм - становить складає 70 мл, а ЧСС – як у дорослого. Тривають процеси збільшення товщини серцевої стінки, наростання маси серця.

Дихальна система сташокласників наближена до дорослого організму. ЖЄЛ у юнаків сягає значення в 3520 мл, а у дівчат 2760 мл, зменшується частота та зростає глибина дихання, що свідчить про економізацію роботи дихальної системи. Розвиток дихальної системи завершується у дівчат у 17-18 років, а у юнаків – у 19- 20 років. Отже, старший шкільний вік – це період незначних анатомо-фізіологічних змін і досягнення організмом юнаків функціонального рівня дорослої людини.

Список літератури

1. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фабер Д.А. Возрастная физиология. Москва: Академия; 2002. 416 с.
2. Жуков В.Л., Єжова О.О. Вікова фізіологія. Суми: СумДПУ; 2004. 368 с.
3. Саїнчук М.М. Ціннісна орієнтація старшокласників до отримання теоретичних знань із фізичної культури. Молода спортивна наука України. 2011;(2):227-32.

Каріна Карпова
Науковий керівник – доц. Галан Я.П.

Фізична культура та спорт – основа патріотичного виховання сучасного покоління

Майбутнє будь-якої країни залежить від розвитку та компетентності молодого покоління. Саме тому одним з основних завдань суспільства є патріотичне виховання молоді.

Спорт як фізична й виховна діяльність повинен формувати патріотичні почуття особистості. В її патріотичному вихованні велике значення також мають різні форми фізичної культури, спрямованої, крім іншого, і на формування й розвиток морально-вольових якостей індивіда, генерування у нього досвіду служіння Вітчизні та готовності до її захисту [1].

Фізичне виховання – один із найбільш важливих складників національно-патріотичного виховання дітей та молоді. Його мета полягає в зміцненні здоров'я, підготовці людини до праці, оборони, формуванні сили, швидкості, витривалості [2].

Спорт як один з елементів формування патріотизму необхідно розглядати крізь призму патріотичного виховання. Спортивно-патріотичне виховання, яке є одним із напрямів патріотичного виховання, спрямоване на розвиток загальнолюдських якостей: виховання сили, спритності, витривалості, стійкості, дисциплінованості під час занять фізичною культурою і спортом, формування почуття любові до Батьківщини, гордості за свій народ, бажання примножувати та зберігати багатства своєї країни – саме це є основними ознаками патріотизму [1].

Фізичне виховання та спорт відіграють вагомий роль у вихованні патріотичних почуттів особистості. Завдяки формуванню національно-патріотичних цінностей за допомогою фізичної культури та спорту молоде покоління

починає усвідомлювати історичну цінність і відповідальність перед державою та її громадянами, з'являється нестримне бажання бути активним учасником спортивного руху, відстоювати свою державу та сприяти її розвитку, виявляючи мужність та цілеспрямованість у спорті, зосереджувати єдність патріотичного виховання з історією та культурою народу, його традиціями, звичаями і мовою.

Отже, одним із основних завдань у галузі фізичної культури і спорту повинно бути формування у свідомості молодого покоління ідей патріотизму, що є дієвим засобом виховання покоління, що підростає, який дасть змогу відродити національну культуру, забезпечити духовну єдність народу з його минулим, традиціями, а також стимулювати основні патріотичні та гуманні цінності.

Список літератури

1. Завальнюк О. Значення фізичної культури і спорту у вихованні патріотичних почуттів особистості. Вісник Інституту розвитку дитини. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія. 2015. Вип. 37. С. 17–23.
2. Кожокар М., Васкан І., Галан Я. Олімпійська освіта як складник патріотичного виховання дітей і молоді. Інноваційна педагогіка : науковий журнал. 2019. Вип. 18 «Теорія і методика виховання». Т.2. С. 180-183.

Христина Кобилюк

Науковий керівник – доц. Киселиця О.М.

Психологічні особливості діяльності вчителя фізичної культури

Ефективність фізичного виховання школярів у першу чергу залежить, від діяльності вчителя фізичної культури, рівня його професійної підготовки, педагогічної культури і майстерності, стилю спілкування та керування учнями.

Мета дослідження: обґрунтувати психологічні особливості роботи педагога з фізичної культури та мотиви його діяльності.

Як і будь-яка діяльність, діяльність вчителя фізичної культури має психологічну структуру, яка включає в себе суб'єкт і об'єкт, мету, мотиви, засоби, контроль і результат діяльності. Суб'єктом діяльності є сам педагог, а об'єктом – школярі. Мета діяльності вчителя полягає в оздоровленні учнів, формуванні у них життєво-необхідних рухових вмінь і навичок, звички займатися фізичними вправами і позитивного відношення до ведення здорового способу життя [3, с. 123].

Головним засобом діяльності є фізичні вправи, що передбачені навчальною програмою з фізичного виховання для закладів загальної середньої освіти. А результатом діяльності вчителя фізичної культури є рівень фізичного розвитку учнів, їх відношення до занять фізичними вправами, їх готовність до трудової діяльності, рівень розвитку у них особистісних якостей [1, с. 109].

Педагогічна діяльність вчителя фізичної культури має багато спільного з діяльністю вчителів з інших предметів шкільної програми, але має і свої специфічні особливості.

До психологічних особливостей діяльності вчителя фізичної культури відносимо:

1) високу рухову активність – на уроках фізичної культури по можливості вчитель повинен показувати, техніку виконання фізичних вправ: по-перше, наочність є одним з головних принципів навчання на уроках фізкультури, а по-друге, це значно піднімає авторитет вчителя серед учнів;

2) інтелектуальна активність – планування та аналіз

проведення уроків фізичного виховання і фізкультурно-масових заходів;

3) соціально-комунікативна активність – у процесі педагогічної діяльності вчитель фізичної культури спілкується не лише із школярами, а і з їхніми батьками, багато з яких не розуміють значимості фізичного виховання своїх дітей, з колегами по роботі в освітньому закладі з інших предметів та керівництвом, які часто занижують роль уроків фізкультури, вважаючи її не першочерговим предметом;

4) організаторська активність – ефективність діяльності вчителя фізичної культури значною мірою залежить від його організаторських здібностей: організація проведення навчального процесу, позакласної роботи, фізкультурно-масових заходів, спортивно-масових змагань, наочної агітації;

5) адміністративно-господарська активність – якість проведення як урочних, так і позаурочних занять з фізичного виховання залежить і від матеріально-технічного забезпечення (іноді ремонт і підготовка спортивної бази та інвентарю практично повністю лягають на плечі учителя фізичної культури) [2, с. 20].

Опрацювавши дослідження науковців, серед мотивів діяльності вчителя фізичної культури виокремлюємо наступні:

- 1) подобається педагогічна діяльність;
- 2) любов до дітей і прагнення займатись їх вихованням, оздоровленням, навчати їх руховим діям;
- 3) матеріальне забезпечення – хоч і невелика, але відносно стабільна заробітна платня;
- 4) чіткий графік роботи: робота за розкладом, у вихідні і святкові дні завжди вільний, відпустка влітку.

Список літератури

1. Випасняк І. Г., Ковальчук Г. А., Презлята Г. В., Фотуйма О. Я. Педагогічна майстерність учителя фізичної культури. Навч. посіб.: за заг. ред. Г. В. Презлятої. Івано-Франківськ, 2011. 314 с.
2. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання /упоряд. С.І. Операйло, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. Вид. 2-ге, доповн. Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. С. 443-450.
3. Фридман Л. М. Педагогический опыт глазами психолога. Москва : Просвещение, 1987. С. 65-98.

Олександр Коваленко

Науковий керівник – доц. Наконечний І. Ю.

Специфіка спеціальної фізичної підготовки бійців у ММА

Спеціальна фізична підготовка посідає центральне місце в системі тренування спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Це зумовлюється тим, що різні сторони підготовленості (технічна, тактична, фізична, психічна) спортсмен зрештою реалізує одночасно з проявом фізичних якостей – сили, швидкості, координації, витривалості та гнучкості. Найбільшою мірою це стосується спортсменів високого класу, проте й на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення фізична підготовка займає чільне місце в структурі тренувального процесу [2].

Змішані єдиноборства можна вважати однією із найстаріших груп видів спорту. ММА – вид спорту і категорія бойових мистецтв, що включає в себе різноманітні засоби і способи ведення оборони й нападу в рукопашному бою. Головним чинником результативності підготовки спортсмена до змагань є знаходження взаємозв'язку фізичної та психологічної підготовки, створення правильного педагогічного підходу і системи різних методів та засобів тренування.

Підготовка спортсменів – це цілісна система, що об'єднує велику кількість чинників, котрі тісно взаємодіють, і з кожним роком вимоги до їх якісного рівня зростають. Саме тому стає очевидним, що фундаментом побудови і практичної реалізації програм підготовки спортсменів бійців ММА повинна бути прерогатива індивідуально запрограмованих рухових дій та отримання тренувальних ефектів, а не спрямованість до виконання необґрунтованих (переважно спрямованих на максимум) параметрів заданих навантажень, що багато в чому характерно для сучасного спорту.

Розширення функціональних та рухових можливостей організму, формування структури підготовленості, яка відповідає

вимогам конкретних змагальних дисциплін і дає змогу досягнути запланованого спортивного результату, здійснюється шляхом управління тренувальним процесом спортсмена, що є дуже складним завданням [1]. Ця проблема стосується широкого спектра запитань – починаючи від вибору засобів та індивідуального дозування навантажень до характеру їх розподілу в різних структурних утвореннях тренувального процесу.

Зокрема побудова фізичної підготовки спортсменів різної кваліфікації потребує удосконалення щодо раціонального поєднання тренувальних впливів з урахуванням структури і змісту змагальної діяльності та профілів їхньої фізичної підготовленості. Численні фахівці в галузі спортивної науки [2] наголошують і на тому, що розвиток фізичних якостей слід здійснювати шляхом: використання вправ, адекватних за своїми динамічними, просторовими і часовими характеристиками до структури змагальних вправ; забезпечення перенесення координаційних механізмів від елементарних рухів до вправ щораз більшої складності з подальшим переходом до застосування змагальних вправ; застосування вправ з розвитку конкретних м'язових груп, на які припадає основне навантаження при виконанні змагальних вправ.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на розвиток фізичних якостей спортсмена відповідно до вимог, зумовлених специфікою конкретного виду змагальної діяльності, особливостями її структури та змісту. Засобами СФП є, насамперед, змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, а також спеціально-підготовчі вправи з вибіркового розвитку певних груп м'язів та функціональних систем, на які припадає основне навантаження в процесі змагальної діяльності спортсменів з ММА.

Список літератури

1. Наконечний І. Ю. Роль саморегуляції поведінки підлітків в процесі бойового мистецтва – панкратіон. Теорія і методика фізичного виховання. 2008. С. 606–611.
2. Федерація змішаних єдиноборств ММА України: Історія ММА : веб-сайт. URL: <http://mma.org.ua/istoria-mma> (Дата звернення: 16.09.2016).

Формування командної культури – основне завдання успіху (на прикладі баскетболу)

Командна культура - це спосіб життя, соціальний устрій команди, що виховує її психологічне налаштування. Здорова командна культура створює умови, що сприяють успіху.

Командна культура включає формальну організаційну систему, створювану для просування команди вперед до поставленої мети і багато неформальних чинників, що діють в будь-якій динамічній команді. Ці формальні і неформальні процеси мають значний вплив на дух команди, на «психологічний настрій команди».

Якщо командна культура недостатньо розвинена або не відповідає напряму розвитку, то команда не буде проявляти значну частину свого потенціалу.

При слабкій командній культурі спортсмени постійно піддаються критиці, виникають конфлікти між спортсменами і тренером або самими спортсменами, гравці відчувають відчуження. Багато тренерів не можуть розв'язувати поставлені завдання саме тому, що вони не усвідомлюють важливості командної культури або не можуть її сформулювати.

Вважалося, що в команді, Джона Вуден (тренер баскетбольної команди Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі) готувалися до останнього національного чемпіонату, мало талановитих і здібних гравців в порівнянні з іншими відомими командами країни. В результаті ця команда 10 разів ставала національним чемпіоном і більшою мірою завдяки високій командній культурі, а не блискучому таланту гравців [1].

Найважливішими компонентами командної культури є:

► *Традиції команди.* Безсумнівно, тренер хоче створити в команді традицію перемагати замість традиції програвати, але інші традиції також важливі, наприклад, команда, яка ніколи не здається, правило чесної гри, розумна команда і т.п.

► *Основні процеси функціонування команди.* Сюди входить відбір гравців, винагороди, тренування і підготовка до змагань. Ці процедури включають використання обладнання та приміщень, роботу помічників тренера і зв'язок із громадськістю. Все це – система, яка необхідна для управління командою.

► *Управління інформацією.* Хто і якою інформацією повинен володіти? Як інформація повинна передаватися поміщикам тренера, гравцям? Як здійснюється управління інформацією під час змагань, переїздів та в міжсезонний період.

► *Характер виду спорту.* Індивідуальні види спорту мають іншу командну культуру порівнянно з командними видами, оскільки командні види спорту вимагають чіткої координації зусиль в умовах обмеженого періоду часу.

► *Розподіл повноважень, впливу та визначення статусу всередині команди.* Чи готові гравці команди допомагати один одному, або всі вказівки даються тільки вами і вашими поміщиками?

Чи існує у вас в команді неформальна ієрархія, що склалася відповідно до навичок спортсменів?

► *Стиль тренерського керівництва.* Від стилю управління залежить і формування командної культури.

Отже, створення командної культури не означає, що кожен член команди повинен неухильно дотримуватися диктату тренера. Це командний процес, і в ньому бере участь вся команда. У позитивній культурі повинно бути місце для прояву індивідуальності та розподілу відповідальності [2].

Список літератури

1. Райнер М., Успешный тренер. Пер. с англ. М.: Человек, 2014. – с. 35-37

2. Федерація баскетболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <https://fbu.ua/coach>

Вікторія Козицька

Науковий керівник – асист. Селіверстов С.І.

Чернівецька хімічна хвороба та її наслідки

За історію України більшість населення знає тільки про аварію на Чорнобильській атомній електростанції 1986 р. Однак у 1988 р. було ще одне екологічне лихо - Чернівецька хімічна хвороба (ЧХХ), про яку люди мало інформовані.

Чернівецька трагедія гучно заявила про себе палітрою клінічних та соціальних проявів восени 1988 р. І тривала, поступово згасаючи, до 1998 р. включно. Понад 10 років тривала хімічна катастрофа. Тоді як урядова комісія закрила всі проблеми цієї трагедії вже 25 листопада 1988 р. Офіційно було визнано і зареєстровано за цей період лише 132 випадки хімічної хвороби, із яких 92% становили діти віком 1-5 років, в основному, блакитноокі. Населення міста дізналося про це восени 1988 р., коли в Чернівцях раптом почали лисіти діти. Захворювання фігурує в медичних каналах під незрозумілими назвами: чернівецька хімічна хвороба, дифузна інтоксикаційна алопеція, хімічна екзогенна інтоксикація, а то й взагалі як нова екологічна недуга. Причину облісіння встановили одразу і визнали на високому представницькому рівні, що це - талотоксикоз, тобто отруєння талієм - надзвичайно небезпечним ксенобіотиком, який навіть у невеликих дозах здатен викликати в організмі людини важкі патологічні зміни, аж до смерті [2].

Тільки починаючи з 1994 р., захворювання дітей у Чернівцях отримало назву “чернівецька хімічна хвороба”. Ця назва зумовлена тим, що до її появи такі захворювання не реєструвались ще в жодній країні та що за етіологією це хімічне захворювання. Було висловлено різні версії: біологічні (віруси, бактерії, грибки, вакцинація), хімічні (надходження ксенобіотиків з їжею, водою, повітрям: важких металів та їх сполук, металоорганічних сполук, продуктів згоряння пального та виробничих викидів, пестицидів, медикаментів). У звіті урядової комісії від 5 грудня 1988 р. (під грифом «Цілком

таємно») було зазначено: по-перше, найвірогіднішою причиною захворювання дітей у м. Чернівці є інтоксикація сполуками талію в поєднанні з іншими солями важких металів. Достеменно джерело талію не було назване, немає відомостей про це й досі. Друга версія полягала в тому, що це був екзогенний викид з кислотними дощами зазначених вище хімічних елементів та їх сполук.

Отже, масова інтоксикація сталася внаслідок хронічного отруєння мешканців міста і його околиць малими дозами здатного до накопичення і в довкіллі, і в організмі людей надзвичайно токсичного (1-й клас токсичності) талію. Цей викид талію спричинив спалах епідемії талотоксикозу, який проявлявся у маленьких дітей - алопецією.

Алопеція - це повне або осередкове випадання волосся в місцях їх звичайного росту, в основному людей старше 50-ти років. Однак у Чернівцях це було захворювання дітей. Розрізнені випадки облісіння першими об'єднали дерматологи, коли з'явилась черга лисих дітей на консультацію. В обласному державному відділі охорони здоров'я про масову алопецію дізналися наприкінці вересня. Крім алопеції Чернівецька хімічна хвороба проявлялася ще респіраторними захворюваннями [1], змінами у крові, порушеннями функцій печінки та жовчовивідних шляхів.

Список літератури

1. Безруков Л. О., Мозалевський А. Ф., Гінгуляк М. Г., Годованець Ю. Д. Ланки патогенезу частих РЗ у дітей, які перехворіли «ХІА». // Буковинський медичний вісник . 2000. Т.4 №1 - 2. С.13-15.
2. Білоус В. І., Білоус В. В. Талотоксикози («Чернівецька хімічна хвороба»). Чернівці : Місто, 2002. 284 с.

Шахи як повноцінний вид спорту

З усіх видів ігор, коли-небудь придуманих людством, є одна, яка близька і спорту, і науці, і мистецтву. Це шахи. Вони розвивають пам'ять та увагу, кмітливість і математичні здібності, логіку і фантазію, виховують волю, винахідливість, характер, посидючість, сприяють здоровому способу життя.

Шахи – стародавня інтелектуальна гра, що має багатотисячолітню історію. Зараз одна з найбільш поширених настільних ігор. Шахи мають виховне значення: сприяють становленню особистості, вчать логічно мислити і планувати свої дії, розвивають концентрацію уваги. При грі в шахи виявляються багато особливостей людської особистості, тому вони іноді використовують як моделі наукових досліджень у психології та педагогіці.

Як відомо, уже 47 років поспіль у всьому світі 20-го липня відзначають Міжнародний день шахів. Свято проводиться за рішенням Всесвітньої шахової федерації, заснованої в 1924 р. Сама ж назва гри походить з перської: «шах мат», що в перекладі означає – «володар помер». Батьківщиною шахів вважають Індію, адже саме там з'явилась гра чатуранга – попередниця шахів. На територію Європи найрозповсюдженіша розвага феодальних вельмож потрапила значно пізніше.

Згодом шахи зазнали деяких змін, а саме: шахівниця стала двоколірною, а до цього всі її клітини були білого кольору. З тих часів змінилось не тільки це. Якщо колись шахи були забавою королів, султанів та емірів, то сьогодні цією грою захоплюються мільйони.

Думка, що спорт ґрунтується тільки на фізичному розвитку, помилкова. Будь-який вид спорту – це поєднання як фізичного, так і інтелектуального розвитку, тренування, самовдосконалення. Ці характеристики можна віднести і до шахів. Як не дивно це звучить, але шахіст повинен володіти хорошою фізичною підготовкою. Адже фізично нерозвинена і

слабка людина не зможе проводити тренування, сидячи за дошкою, протягом багатьох годин.

Будь-який спорт – це формування свого «я», визначення цілей та їх досягнення, подолання перешкод, прагнення до максимального розвитку фізичного й інтелектуального. Шахи сприяють не тільки інтелектуальному, а й фізичному розвитку людини. У процесі гри в шахи йде одночасна, гармонійна робота двох півкуль мозку. Такий вид спорту цілком можна назвати змаганням. Це «суперечки» розумів, битва за першість, завоювання нагород і визнання. Будь-яке змагання виховує бійцівський дух і мужність.

Важливим є те, що шахи являють собою організований вид спорту з ієрархією звань, розвиненою системою регулярних турнірів, національними та міжнародними лігами, шаховими конгресами. Виникнення професійного спорту призвело до появи професійних спортсменів, тренерів, журналістів, функціонерів, що спираються на армію любителів гри.

Отже, шахи мають свою довгу історію існування. Порівнюючи шахи з іншими спортивними видами, можна сказати, що ця гра повноцінно потребує фізичної підготовки, яка є невід'ємною частиною будь-якого спорту.

Список літератури

1. Семенко Ю. Шахи в Україні. Мюнхен, 1980. С. 11-14.
2. Ліндер І.М. Біля витоків шахової культури.
3. Гик Е.Я. Бесіди про шахи. М. 1985 р

Вікторія Корнєєва
Науковий керівник – асист. Бражанюк А.О.

Новітня технологія для аналізу хребта і постави

З кожним роком все більше застосування в діагностичній медицині знаходить інноваційне обстеження опорно-рухового апарату пацієнта – оптична топографія DIERS. Завдяки цьому унікальному дослідженню можна швидко і безболісно знайти найменше відхилення від норми, оскільки воно дає точне уявлення про стан кістково-м'язової системи. На сьогоднішній день це максимально інформативний, надійний і безпечний метод діагностики хребта. Дослідження дозволяє побачити м'язи і кістки в об'ємному вимірі, оцінити динаміку змін у процесі лікування.

Особливо рекомендується оптична топографія школярам для контролю постави, спортсменам і хворим з уже наявними проблемами кісток і м'язів для контролю і корекції лікування.

Переваги комп'ютерної оптичної топографії DIERS: безпека, оперативність, наочність, об'єктивність, мотивація пацієнта, моніторинг стану ОРА, відсутність протипоказань [2].

Мета оптичної топографії DIERS: первинна діагностика ОРА, складання алгоритму терапії, отримання об'єктивних параметрів, спостереження за станом опорно-рухового апарату пацієнта в динаміці і ефективне навчання навичків правильної постави.

Система складається з таких компонентів:

- 1) DIERS 4D motion у вигляді динамічного вимірювання як усього хребта, так і його окремих складових;
- 2) DIERS leg axis у вигляді відеоаналізу ходи для того, щоб визначити і виміряти вісь ніг;
- 3) DIERS pedogait у вигляді бігової доріжки з вбудованою платформою. Дана система спрямована на спостереження за тим, як розподіляється тиск по стопі в русі під дією сил;

4) DIERS myoline professional – ізометричне вимірювання м'язової сили, дозволяє документувати різні параметри м'язової сили за 28 напрямками;

5) DIERS pedoscan. Спеціальна платформа, яка проводить системний аналіз ходи. Також за допомогою цієї системи записується і відображається розподіл тиску вздовж стопи, а також при ходьбі [1].

Великою перевагою технології є її простота в застосуванні. Спеціально готуватися до обстеження не треба. На тіло пацієнта проєктуються протягом декількох секунд часті світлові смуги, він у цей час рухається, смуги повторюють його вигини. При цьому хворий не отримує опромінення, тобто процедура абсолютно безпечна.

Отримані дані обробляються комп'ютером і на екран виводиться об'ємна модель з усіма якісними та кількісними показниками тіла в спокої і в русі, наочною схемою найменших відхилень від норми і всіх вразливих місць опорно-рухового апарату.

Після сеансу фахівець розповідає про виявлені проблеми, призначає схему лікування, розповідає про необхідність масажу, фізіотерапії та кінезіотерапії. Завдяки детальному аналізу кістково-м'язової системи фізичний терапевт зможе підібрати індивідуальний оптимальний комплекс заходів для виправлення порушень або для профілактики потенційної патології.

Список літератури

1. Динамический анализ позвоночника и осанки [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: [https://www.teida.lt/out/media/DIERS-RU-koreguota\(2\).pdf](https://www.teida.lt/out/media/DIERS-RU-koreguota(2).pdf).

2. DIERS formetric 4D [Електронний ресурс].

Науковий керівник – викл. Медвідь А.М.

Фізичний стан учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою

Спеціально організована фізична активність людини, яка є специфічною формою діяльності, сприяє вдосконаленню морфології і функцій організму, оскільки забезпечує взаємодію організму з довкіллям у напрямі пристосування останнього до відповідних зовнішніх умов. Фізично підготовлений організм стає більш стійким до цих умов, що виявляються у специфічних особливостях функціонування окремих систем у різних станах (спокої, під час фізичних навантажень).

Відомо, що рухові режими різної інтенсивності можна розглядають як чинники, що викликають неоднакові зміни в організмі людини. Достатня фізична активність призводить до нормального росту і розвитку організму, передусім, фізичних якостей та функціонального стану різних органів і систем [1; 2; 3]. У сучасних соціально-економічних умовах зростає необхідність повнішого використання можливостей фізичної культури для підготовки дітей і молоді до самостійного життя. Процес перегляду шкільних програм предмету «Фізична культура» у сучасній середній освіті вимагає випереджального розроблення обґрунтованих концепцій, педагогічних технологій і методик, спрямованих на підвищення духовного, соціального та фізичного здоров'я учнів [2].

Особливе місце у цьому процесі посідають технології й методики професійно-прикладної фізичної підготовки і, зокрема для учнів 15–17 років, які навчаються у військових ліцеях. Формування таких загальноосвітніх навчальних закладів ще остаточно не завершено, а отже і відповідна програмно-нормативна база. Перспективним у зв'язку із цим є вивчення показників фізичної підготовленості ліцеїстів, визначення підходів до точної постановки завдань фізичного виховання для формування спеціальних контрольних показників, уніфікованих нормативів, модельно-цільових характеристик їх фізичного

стану [1]. Проблема точного передбачення фактичних досягнень учнів у ході занять фізичною культурою може бути вирішена за допомогою розробки нових моделей визначення оптимального фізичного стану та засобів педагогічного контролю або модифікації кількісних та якісних параметрів вже існуючих моделей [3].

Сьогодні нормативна основа фізичного виховання у школі сформована без урахування взаємозв'язків між розвитком фізичних якостей та соматичного здоров'я. За останні роки з'явилося декілька розробок нормативів фізичної підготовленості підлітків [1], що разом з тим, відрізняються нормативами, оскільки вивчався контингент різних регіонів України та використовувалися різні методології; бальна система оцінки однакова — має діапазон від 5 до 20 балів.

Ураховуючи зазначене в аспекті досліджуваної проблеми можна зробити висновок, що питання вивчення показників фізичного стану учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою недостатньо розв'язане. Означене засвідчує необхідність проведення спеціальних досліджень, що зумовило вибір напрямку дослідження.

Список літератури

1. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник [в 2-х томах / за ред. Т.Ю. Круцевич]. К. : Олімп. л-ра, 2008. Т. 1. 391 с.
2. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2011. 18 с.
3. Швець О.П. Розвиток фізичних якостей молодших школярів у процесі фізичного виховання на засадах системного підходу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» . Івано-Франківськ, 2011. 20 с.

Науковий керівник – ст. викладач Ячнюк Ю.Б.

Повітряна гімнастика

Повітряна гімнастика являє собою виконання різних тренувальних маневрів на снарядах, підвішених до стелі.

Регулярні заняття дітей на повітряних полотнах позитивно впливають на організм:

- зміцнюють мускулатуру спини, живота, рук і ніг;
- поліпшують поставу;
- під час тренувань діти розвиваються не тільки фізично, а й морально, борються з комплексами, вчать досягати поставленої мети;
- заняття повітряною гімнастикою не бувають нудними і одноманітними, тому у дітей не пропадає інтерес.

Повітряна гімнастика один із найбільш граціозних видів спорту. Заняття розвивають гнучкість і задіюють усі групи м'язів. Регулярні заняття повітряною гімнастикою сприяють формуванню правильної постави.

До повітряної гімнастики відносяться циркові номери, що виконуються на снарядах або апаратах, підвішених у повітрі за допомогою тросів або інших кріпильних пристосувань. Номери повітряної гімнастики виконуються як на снарядах, закріплених на місці (статика), так і на снарядах, що розгойдуються, що рухаються по колу, а також піднімаються і опускаються вгору, вниз [1].

Специфіка жанру заснована на демонстрації незвичайних навичок володіння своїм тілом, що перевищують здібності середньої людини і виходять за рамки буденного. Повітряні гімнасти демонструють силу, спритність і сміливість, недоступні звичайному глядачеві і безмежні можливості людського тіла.

Під впливом власної ваги, використовуючи гамак, можна розслабити хребет завдяки правильному розподілу навантаження.

Збільшення відстані між хребцями наповнює його силою і необхідними елементами, зміцнюється м'язовий корсет спини, коригується постава і вже протягом усього дня після тренування ви відчувається поліпшення загального самопочуття організму.

Заняття підходять дітям та людям з будь-яким рівнем спортивної підготовки. Гімнастика завжди асоціюється з пластичністю, граціозністю, легкістю та витонченістю, а повітряна гімнастика – ще й з невагомістю.

Регулярні заняття повітряною гімнастикою:

- формують правильну поставу,
- роблять тіло більш підтягнутим і пружним,
- зміцнюють м'язи рук, ніг, спини, сідниць.

Гімнастика на гамаках включає три основні категорії трюків: підйом, обмотка, обрив. Якщо пояснити простими словами, то повітряна гімнастика – це танець з елементами акробатики.

Наше тіло – це, по суті, один м'яз, упакований в 600 мішечків. Їх оболонка – це фасціальна тканина, яка оточує м'язи і пов'язує їх в один єдиний рухомий ланцюг. Та в цій оболонці бувають невеликі порушення. У деяких місцях (часто найбільш стресові місця, такі як передня поверхня стегна, верх спини) відбувається склеювання фасцій. Ця частинна тіла стає менш м'якою, менш еластичною і менш рухливою. Це тягне за собою подальші порушення по всьому рухомому ланцюгу.

Стиснення фасцій в одному місці може розвивати проблеми в інших відділах тіла. Наприклад, стисла грудна фасція – сутулість. Гамак у цьому випадку працює як інструмент.

Переваги занять дитячою повітряною гімнастикою:

- цікавий і дуже видовищний вид спорту, який дає дитині розвиток і перетворюється з занять із фізкультури в улюблене хобі;
- сприяє нормальному фізичному розвитку, а відмінна підготовка допоможе без праці освоїти будь-який інший вид спорту;
- один із найпрестижніших видів спорту, який отримав широке визнання в Європейських країнах та Америці і в даний час активно розвивається в Україні [2].

Список літератури

1. Steven Santos. Simply Circus. Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars. Simply Circus, Inc., 2013.
2. Rebekah Leach. Beginning Aerial Fabric Instructional Manual. Project 7604664 at Lulu.com, 2009.

Тамара Лупуляк
Науковий керівник – ст. викл. Ківерник О.В.

Вплив фізичного виховання та навантажень на м'язову систему

Фізичне навантаження – це певна міра впливу фізичних вправ на організм учнів. Як відомо, фізичні навантаження характеризуються певним обсягом та інтенсивністю. Обсяг навантаження визначається кількістю виконаних вправ, вагою вантажів, довжиною подоланої дистанції тощо. Інтенсивність навантаження характеризується часом виконання конкретної роботи. Названі характеристики – це зовнішні прояви навантаження. Вони визначаються під час підготовки вчителя до уроку у вигляді конкретних кількісних величин і можуть уточнюватися (збільшуватись або зменшуватись) у процесі його проведення. Виконання роботи без відповідної інтенсивності та інтенсивність без достатнього обсягу навантаження не ведуть до адаптації та фізичного розвитку. Вплив фізичних вправ на педагогічні результати опосередкований фізіологічними і біологічними механізмами. Інакше, навантаження є причиною тих адаптаційних змін в організмі, від характеру і величини яких залежить результат. Отже, за величиною фізичні навантаження можна поділити на активізуючі, закріплюючі, розвиваючі й такі, що пригнічують розвиток.

Найціннішими для фізичного виховання учнів є великі (тобто розвиваючі) і середні (закріплюючі) навантаження, використання яких дозволяє вчителю забезпечити оздоровчу спрямованість занять і управляти розвитком організму школярів з урахуванням вимог їх всебічного фізичного вдосконалення.

Отже, дозувати навантаження – це змінювати його обсяг та інтенсивність. Внутрішнім проявом навантаження є реакція організму як відповідь на виконану роботу. Таких реакцій багато. Інтегральним показником стану організму, як відомо з фізіології, є частота серцевих скорочень (ЧСС). Дослідження виявили, що за максимального фізичного напруження в 10-

річних дітей пульс досягає 220-230 уд/хв, у 20-річних – біля 200 уд/хв, а у 60-річних – приблизно 160 уд/хв.

Верхня межа ЧСС після інтенсивного навантаження для учнів основної медичної групи повинна складати 170-180 уд/хв (для добре підготовлених учнів – до 200 уд/хв). Роботою середньої інтенсивності слід вважати таку, за якої величина ЧСС учнів становить 140-160, а низької – 110-130 уд/хв.

У кожному занятті рекомендовано передбачити 2-3 коротких «піки навантаження» тривалістю до 2 хв. У процесі заняття, передусім тренувального, для формування витривалості, швидкості, сили урок вважається корисним для учнів, якщо вони виконували навантаження з пульсом 150-170 уд/хв протягом тривалого часу (10-15 хв і більше). Учитель повинен контролювати ЧСС. Будьте уважними й до перших зовнішніх ознак втоми.

Інформативність зовнішніх ознак втоми можна вважати достатньою для регулювання навантаження на уроках. Вони виявляються через певний час після початку виконання вправ і нагромаджуються протягом уроку. Особливо важливо (з відомих причин) контролювати хід занять і стан підлітків 12-15 років та учнів, що мають відхилення від нормального стану здоров'я. За перших ознак перевтоми треба негайно знизити навантаження, дати учням змогу відпочити. Якщо відсутні будь-які ознаки втоми, доцільно збільшити навантаження.

Список літератури

1. Фізичне виховання у схемах [навч.-метод. посібник] / О.А. Чичкан, М.М. Кость. Львів: Львівський держ. уні-тет внутрішніх справ, 2011. 104 с.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. 248 с.

Павло Лучик

Науковий керівник – викл. Королячук А.В.

Програми «Розумне тіло» в системі фітнес-технологій

Програми «Розумне тіло» за її різновидами є одним із напрямів сучасного фітнесу, які сприяють раціональній фізичній активності, розвиткові умінь боротьби зі стресом, здоровому способу життя. На відміну від інших складових фітнесу, дані програми у своїй сукупності називають ментальним фітнесом або програмою для тіла й душі, їх класифікують як «м'який» фітнес. У них мобілізується фізичний і духовний потенціал людини, спрямований на розвиток, досягнення гармонії, пізнання себе.

Характерною рисою таких програм є широке використання вправ стато-динамічного характеру та з ускладненими умовами опори. Це сприяє розвитку рівноваги та інстинктивному включенню в роботу м'язів, які забезпечують утримання правильної постави, що сприяє профілактиці захворювань опорно-рухового апарату. Поряд із тим програми «Розумне тіло» сприяють загальному зміцненню організму, розслабленню і зняттю стресу, стабілізації психоемоційного стану, розвитку фізичних якостей (сили, гнучкості, витривалості); нормалізації роботи внутрішніх органів, зміцненню м'язів, зв'язок, сухожилків та суглобів, формуванню правильної постави, профілактиці травмувань, відновленню функцій після травм, відновлення працездатності [1, с. 228-232].

Основними різновидами програм ментального фітнесу є йога, стретчинг, функціональне заняття на свіжому повітрі (Functional Out-door), Тайчі Тайчі, каланетика, пілатес, хореографія, фітбол-аеробіка та ін. Зокрема, заняття йогою (Yoga Natha; Yoga Nidra; Healing Fitness; Yoga Out-door) зосереджені на активному включенні діяльності розуму та психіки, повне зосередження на роботі м'язів та внутрішніх органів [2, с. 38-39].

Stretching – заняття для розвитку гнучкості з використанням вправ на розтягування та розслаблення.

Functional Out-door – функціональне заняття на свіжому повітрі, яке поєднує в собі кардіо- і силові вправи за принципом роботи Tabata (чергуємо навантаження та відпочинок контролюючи таймером).

Тайчі Тайчі – являє собою тип аеробіки, яка поєднується зі складниками у-шу (китайської дихальної гімнастики, яка відповідає за правильну поставу та координацію рухів).

Callanetics (каланетика) – це вправи з застосуванням статичних та напівстатичних поз в поєднанні з динамічними та силовими вправами, що дає навантаження на глибоко розташовані групи м'язів.

Pilates – система, яка є певним поєднанням східних і західних форм тренування, сприяє зміцненню м'язів, поліпшенню координації, відновленню після травм хребта [3, с. 7].

Головне завдання хореографії – допомогти тим, хто займається, розвивати своє тіло та навчитися вільно контролювати свої рухи за допомогою ретельно підібраних вправ класичного танцю.

Фітбол-аеробіка [1, с. 231-232], що передбачає вправи з використанням спеціального гумового м'яча великого розміру, розглядається як засіб профілактики, відновлення та реабілітації після травм та ушкоджень опорно-рухового апарату.

Правильна техніка виконання вправ програм «Розумне тіло» поліпшує нервово-м'язову та міжм'язову координацію, допомагає покращити плавність рухів, а також є чудовим способом зняття стресу та перенапруження, поліпшення фізичного та психічного здоров'я, позбавлення від багатьох захворювань.

Список літератури

1. Синиця Т. О. Ментальний фітнес як один із сучасних напрямів оздоровчої фізичної культури. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: збірник наукових праць*. 2018. С. 227-233.
2. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
3. Джуган Л.М., Бабанін О.О. Пілатес – гімнастика для всіх. Комплекси вправ : методичні рекомендації. Ужгород: Закарпатський державний університет, 2013. 26 с., С. 7. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/2682> (дата звернення 25.01.2021).

Ольга Маковей

Науковий керівник – доц. Кожокар М.В.

Оздоровчо-рекреаційні технології як інструмент рухової активності сучасної молоді

Рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я молодого покоління напряму залежить від способу життя, що характеризує умови і особливості повсякденного життя людей. Спосіб життя охоплює різні сфери: працю, навчання, побут, суспільне життя, культуру, поведінку людей та їх духовні цінності. Одним із найважливіших показників способу життя є обсяг рухової активності який поєднує різноманітні рухові дії, що виконуються в повсякденному житті, трудовій і навчальній діяльності.

Так, наприкінці ХХ та на початку ХХІ ст. почали швидко розвиватися нові системи фізичного виховання і спорту. Їх основна відмінність від попередніх систем полягала у варіативності засобів та методик рухової активності. Виник новий термін – 2 технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, який означає різноманітні види (форми) фітнес-програм. Передові технології фітнес-індустрії пропонують сьогодні широкий вибір таких програм. Кожна з фітнес-програм має свою спрямованість і методичні особливості [2, С. 1-2].

Мета рухової активності – сформувати у молоді достатній рівень рухової активності, що забезпечить оптимальну функціональну активність. Саме достатній руховий режим забезпечує потрібний рівень реакцій організму людини на вплив чинників зовнішнього і внутрішнього середовища.

Рухова активність рекреаційно-оздоровчої спрямованості передбачає використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних та гігієнічних чинників для активного відпочинку, зміни виду діяльності, відновлення власних сил, удосконалення психічних і фізичних здібностей, відновлення та зміцнення здоров'я. У процесі виконання фізичних вправ відбувається поступове підвищення функціональних можливостей молодого покоління.

Зміст таких занять спрямовується на зацікавлення молоді фізичними вправами, створення на заняттях оптимістичного настрою, що суттєво підвищує ефективність рухової активності. Реалізація рекреаційно-оздоровчої рухової активності сприяє розширенню світогляду молоді через формування уявлень про здоровий спосіб життя, фізичну культуру і спорт, створення стійкої мотивації на збереження та зміцнення здоров'я, формування знань про здоровий спосіб життя та позитивний вплив фізичних вправ на організм людини; зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності.

Рекреаційна функція передбачає відновлення фізичних і духовних сил шляхом зміни обстановки і виду діяльності. Види рекреаційної діяльності мають певні способи реалізації, що визначають сутність рекреаційних занять. В структурі таких занять виділяють власне рекреаційні заняття, які поділяються на дві групи:

- група відновлення (рекреаційно-лікувальні, рекреаційно-оздоровчі, рекреаційно-корекційні заняття);
- група розвитку (рекреаційно-спортивні, рекреаційно-пізнавальні заняття).

На думку науковців [1], задовольняючи потреби у процесі рекреаційної активності, людина, по-перше, гармонійно розвиває емоційну сферу життєдіяльності; по-друге, задовольняє різноманітні потреби для підтримання функціональної рівноваги організму; по-третє, відкриває новий простір для вдосконалення особистості, нові форми самореалізації; по-четверте, як активний учасник рекреаційних форм стимулює процес самовдосконалення. Отже, принцип оздоровчої спрямованості у фізичній культурі і у процесі занять спортом втілюється у технологіях оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Список літератури

1. Фізична рекреація / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. Л.: ЛДУФК, 2010. 447 с.
2. <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/25007>

Альона Маковічук

Науковий керівник – доц. Цибанюк О.О.

Потреби у висвітленні фізичного виховання і спорту в сучасній пресі Буковини

Цінність фізичного виховання визначається стимулюючим впливом на поширення здорового світогляду та способу життя, виховання потреби займатись фізичними вправами, популяризацію рухової активності серед різних верств населення. За твердженням П. Воронкова, В. Зарічного, преса взагалі, педагогічні та фізкультурно-спортивні видання зокрема, виконують цілий ряд функцій – інформаційну та пропагандистську, аналітичну, світоглядну та виховну, розважальну тощо [1].

Саме для визначення ефективності пресових видань у піднесенні ролі фізичної культури і спорту, у формуванні потреби у щоденних заняттях фізичною культурою і спортом, необхідності зміцнення здоров'я людей, підвищення їх виробничої та творчої активності нам було проведено опитування студентів факультету педагогіки, психології та соціальної роботи Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича та факультету фізичної культури та здоров'я людини. В опитуванні взяло участь 42 студенти 1 курсу та 60 студентів 2 курсу вищезазначених факультетів віком 17–18 та 18–19 років відповідно. Серед респондентів переважали дівчата – 62 студентки (60,7 %).

З усіх опитаних лише 10 студентів/студенток (9,8 %) надали перевагу низькоінтенсивному та помірному видам рухової активності – повільній ходьбі, роботі за комп'ютером, перегляду телепередач, побутовій діяльності, решта вибрали для себе інтенсивну рухову активність – біг, заняття фізичними вправами та спортом, танці та рухливі ігри тощо. Серед студентів 72 особи (70,6 %) обрали танці і фітнес як улюблений вид інтенсивної рухової активності, а безпосередньо спортом займаються 30 (29,4 %) студентів та студенток. Серед зазначених видів – художня гімнастика, пауерліфтинг, легка

атлетика, баскетбол, волейбол, карате, 30 (29,4 %) мають суттєві спортивні досягнення.

З опитаних представників дітей та молоді більшість читає газети і журнали – 41 учень (76 %) та 81 студентів (79,4 %). Щоправда, більшість газет, визначених у відповідях, є онлайн-варіантом. Із тем, що зацікавлюють сучасних дітей та молодь виокремились такі: «Розвиток фізичних якостей у процесі фізичного виховання і спорту» (46 респондентів (29,5 %), «Інноваційні фізкультурно-спортивні технології» (10 учасників (6,4 %), «Олімпійська освіта: історія Олімпійських ігор, особливості сучасного олімпійського руху, нові олімпійські види спорту» (12 відповідей (7,7 %), «Спортивні досягнення друзів, знайомих» (29 (18,6 %), «Про невдачі або перемоги українських атлетів на міжнародній арені» (23 – 14,7 %), «Напрями фітнесу та їх особливості» (22 – 14,1 %), «Здорове харчування і дієти, здоровий спосіб життя» (6 – 3,8 %), «Наслідки вживання алкоголю та наркотичних речовин» (8 – 5,1 %). 80 дівчат із 92, що взяли участь в опитуванні визнали, що їх надзвичайно хвилює проблема зайвої ваги, тому комплекси фізичних вправ для жіночої статі стали би темою їх власної статті в пресі. А 52 із 64 хлопців вказали, що більшість рубрик не відповідає запитам молоді, і якби вони стали редактором газети, провели би опитування читацької аудиторії з метою планування змісту.

Отже, студенти зацікавлені у висвітленні фізичного виховання, основ здорового способу життя, спорту тощо на сторінках преси. Запити в таких публікаціях зростають відповідно до рівня позитивного відношення батьків до занять фізичною культурою і спортом та сімейних традицій слідкувати за подіями у цій сфері та читати пресу; ступеня охоплення учнів та студентів інтенсивною руховою активністю, самостійними заняттями та тренуваннями, збільшення обсягу тематичних знань у навколишньому соціуму, обсягу фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти та різноманітності форм такої роботи, розвитку спорту, мережі фітнес та фізкультурно-спортивних закладів та системи майданчиків, залів, комплексів та басейнів тощо.

Список літератури

1. Зарічний В. Спорт і фізична культура в житті суспільства. К., 2000.

Максим Малий

Науковий керівник – викл. Юрій Циба

Особливості побудови кардіотренувань у бодібілдингу та фітнесі

Фітнес і бодібілдинг – одні з найпоширеніших у всьому світі напрямів масової, спортивної та оздоровчої фізичної культури, які спрямовані на поліпшення загального стану, тренуваності та опірності організму тих, хто займається. Заняття фітнесом дозволяє задовольнити потреби різних верств та вікових груп населення. Популярність цих видів фізичної культури пояснюється їх ефективністю, доступністю, простотою техніки виконання фізичних вправ та індивідуальним підходом до тих, хто займається.

Для того щоб забезпечити максимальну ефективність і безпеку тренування серцево-судинної системи, необхідно дотримуватися певних інструкцій, що стосуються частоти, тривалості та інтенсивності тренування. Це три дуже важливі правила, які потрібно зрозуміти й дотримуватися. До того ж, тренування серцево-судинної системи повинне включати розминку, заминку й розтяжку м'язів, задіяних у тренуванні.

Ніколи не слід розтягувати нерозігріті м'язи, для початку проводиться розминка, яка повинна тривати як мінімум 5–10 хв. Щоб запобігти різним ушкодженням м'язів і поліпшити якість тренування необхідно розігріті м'язи. Заминка, як і розминка, повинна тривати 5-10 хвилин і має бути проведена з низькою інтенсивністю (50–60 % від максимальної частоти серцевих скорочень). Після тренування й заминки важливо знову розтягнути основні м'язи, які були задіяні в тренуванні. Розминка, розтягування м'язів і заминка – це дуже важливі компоненти для кожного тренування, які не тільки допомагають ефективно провести тренування й одержати гарні результати, але й значно знижують імовірність одержання травм.

Важливим моментом у тренуванні серцево-судинної системи є частота тренувань, тобто їхня кількість на тиждень. Для того щоб поліпшити функціональний стан серцево-судинної системи, а також знизити кількість жирової тканини в організмі, необхідно тренуватися як мінімум 3 рази на тиждень [1, с. 112].

Американські фахівці зі спортивної медицини рекомендують тренуватися від 3 до 5 разів на тиждень. Така частота тренувань рекомендується для більшості фітнес-програм, спрямованих на тренування серцево-судинної системи. Для тих, чий рівень фізичної підготовки дуже низький, час відпочинку між тренуваннями має становити не менше 36–48 год для того, щоб попередити травми й забезпечити повне відновлення опорно-рухового апарату.

Тренування серцево-судинної системи без обліку розминки й заминки має тривати від 20 до 60 хв. Тільки така тривалість дозволить значно поліпшити стан серцево-судинної й дихальної систем. Звичайно, чим довше триває тренування, тим більше калорій і жиру спалюється й тим більший вплив воно чинить на функціональний стан серцево-судинної системи. Усі початківці повинні обережно підходити до вибору тривалості й інтенсивності тренувань, тобто тренуватися з низькою інтенсивністю (60–70 % від максимальної частоти серцевих скорочень) протягом 10–25 хв. У міру того, як фізична форма буде поліпшуватися, поступово можна збільшувати тривалість тренування. Дуже важливо поступово збільшувати саме тривалість тренувань, перш ніж збільшувати їх інтенсивність [2, с. 735].

Не менш важливим є контроль за інтенсивністю навантаження. Найкращий спосіб визначити і контролювати інтенсивність - вимірювати ЧСС протягом тренування.

Кардіотренування є ефективним засобом фізичного виховання, вони підходять людям різного віку, статі та рівня фізичного розвитку. Дозовані, правильно сплановані аеробні (кардіо) навантаження є ефективним засобом фізичного виховання, вони позитивно впливають на серцево-судинну та дихальну системи, підвищують опірність організму до стресових факторів та несприятливих умов навколишнього середовища.

Список літератури

1. Бодибилдинг для начинающих / Под редакцией О. Хейденштам. Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2006. 192 с.
2. Шварценеггер Арнольд. Новая энциклопедия бодибилдинга. Москва : Эксмо, 2005. 824 с.

Орест Малованюк
Науковий керівник – доц. Цибанюк О.О.

Особливості збільшення навантаження в процесі підготовки спринтерів

На сучасному етапі розвитку бігу на короткі дистанції ставиться завдання досягнення максимально високих спортивних результатів, яка пов'язана з підвищенням ефективності тренувального процесу за рахунок збільшення сумарного обсягу і інтенсифікації роботи в річному циклі підготовки. Етап спортивного вдосконалення охоплює вік 18–19 років і старше (студентський період). Залежно від віку початку спеціалізації в спринтерському бігу відповідно змінюється і вікова зона показу найвищих досягнень.

Відомо, що чим вища кваліфікація спортсмена, тим більше тренувальне навантаження повинно відповідати змагальному та враховуватись принцип адекватності.

Після вивчення науково-методичної літератури, спортивних щоденників спортсменів, опитування спортивних фахівців з легкої атлетики, аналізу навчальної документації нами були визначені структура і зміст тренувальних і змагальних навантажень спринтерів в річному циклі підготовки на етапі спортивного вдосконалення. Аналіз і опитування самих спортсменів і тренерів виявив ряд проблем, не освітлених у літературі. Аналіз організації підготовки спринтерів в річному циклі дозволив звернути увагу на те, що підвищення обсягів і збільшення інтенсивності тренувального навантаження часто здійснюється без урахування функціонального потенціалу серцево-судинної системи спринтерів.

Детальний аналіз планування навчально-тренувального процесу спринтерів в різні етапи річного циклу підготовки виявив наступне: постійне підвищення обсягів і збільшення інтенсивності тренувального навантаження відбувається без урахування функціональних можливостей серцево-судинної системи спортсменів і без урахування готовності організму до

сприйняття тренувальної та змагальної навантажень, тільки за оцінкою суб'єктивних відчуттів самих спортсменів. Констатується факт, що збільшення тренувальних навантажень практично не контролюється. Крім того, порушується принцип підготовки спортсменів «забезпечення прогнозованого результату», про що свідчить аналіз проведення (планування) навчально-тренувального процесу. Як відзначають самі тренери, більш помітні методичні прорахунки пов'язані з тим, що підвищення навантаження не пов'язане з реальною потребою спортсмена на даному етапі. Спортивне тренування обмежується освоєнням спортсменами якогось плану і програми, тоді як тренування – певною мірою розвиток функцій, систем організму, здатних забезпечити найвищу працездатність спортсмена в потрібний час. За планами тренерів неможливо визначити часові періоди розвитку спортивної форми, фізичних якостей. Спортсмени, які мають спортивні кваліфікації I розряду і КМС, виконують високоінтенсивні, вузькоспеціалізовані тренувальні вправи, засоби і методи, частка яких у деяких випадках значно перевищує необхідну. А це, як відомо, веде до форсованої підготовки, спотворень динаміки спортивної форми і, як наслідок, нестабільних результатів і виступів. Загальновідомо, що важливими факторами, що визначають спеціальну фізичну підготовленість спринтерів, є анаеробні можливості і їх швидкісні якості. Багато фахівців на перший план також висувають технічну підготовленість.

Список літератури

1. Огурцов М.Б. Изменения типологической структуры системного кровообращения на фоне оптимизации тренировочного процесса пловцов на марафонские дистанции. Слобожанський науково-спортивний вісник: сб.наук. праць. Харків: ХДАФК 2009. №1. С. 135–139.
2. Озолин Э.С. Спринтерский бег. М.: Физическая культура и спорт, 1986. 159с.
3. Юшко Б. Спринт: структура подготовки и содержание круглогодичной тренировки. Легкая атлетика: спортивно–методический журнал. 1987. № 7. С. 9–11.

Іван Малофій

Науковий керівник - проф. Мосейчук Ю.Ю.

Використання інноваційних технологій

у фізичному вихованні школярів

Інноваційні технології у сучасній науковій літературі розглядаються як процесуально структурована сукупність прийомів і методів, спрямованих на вивчення, актуалізацію та оптимізацію інноваційної діяльності у результаті якої створюються нововведення, які визивають якісні зміни [3].

Важливою ознакою інновацій також є здатність до перетворення існуючих форм і методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації.

На думку Єлісєєвої Д., новітні інноваційні технології, несуть у собі предметний зміст, скільки такі способи організації різних видів діяльності учнів й організаційні форми освітнього процесу, при використанні яких створюються оптимальні можливості для навчання [2]. Також вони повинні включати впорядковану сукупність дій, операцій і процедур, які забезпечують досягнення прогнозованого та діагностованого результату в умовах навчально-виховного процесу. Науковцем запропоновано інтерактивну технологію зміцнення здоров'я дітей шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням.

Дослідниця Федоренко Є. (2012) розробила програму з формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників, що складається з використання на уроках фізичної культури: – засобів та методів, які сприяють формуванню мотивації до спеціально організованої рухової активності; – форм виховання у позанавчальний час та інформаційного забезпечення

На уроках фізичної культури вчителем доцільно впроваджувалися різноманітні засоби, які сприяли підвищенню інтересу учнів до занять фізичною культурою, формуванню потреби в рухах. Дослідник Дикий О. звертає увагу на проблему профільного навчання за спортивним напрямом учнів. [1]. У процесі профільного навчання значне місце посідають курси за вибором, які створюються за рахунок варіативного компонента

змісту освіти. Науковець зазначає, що саме спецкурси з фізичної культури поглиблюють та розширюють основний курс предметів відповідно до профілю навчання, надають можливості для організації творчої роботи учнів через систему індивідуальних завдань професійної спрямованості, забезпечують індивідуальні інтереси кожного школяра, а саме: – поглиблене та розширене вивчення профільних предметів у старших класах; – формування індивідуальної освітньої траєкторії учнів, орієнтацію на усвідомлений і відповідальний вибір майбутнього профілю навчання, а в подальшому й професії; – сприяють вивченню непрофільних предметів і зорієнтовані на вид діяльності поза профілем навчання; – забезпечують учням умови для здобуття якісної середньої освіти.

Дослідником Футорним С. (2015) запропоновано групу інтерактивних методів концепції формування здорового способу життя учнів у процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій, які становили: міні-лекція, інформаційне повідомлення, «мозковий штурм», обговорення і дебати, рольова гра, метод проектів. Ефективному їх включенню в процес фізичного виховання, як наголошує науковець, сприяли інформаційні технології, які дозволили якісно забезпечити учнів інформацією, сформувати стійкий інтерес і підвищити мотивацію до занять з фізичного виховання. У даному цільовому напрямі науковцем запропоновано до використання технологію електронної аудіо- і відеопрезентації; технологія веб- проектування та технологія електронного портфоліо.

Список літератури

1. Дикий О.Ю. Актуальні проблеми профільного навчання за спортивним напрямом старшокласників / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. № 3. С. 65–68.
2. Єлісеєва Д.С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Д.С. Єлісеєва; Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпро, 2016. 21 с.
3. Москаленко Н. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів / Н. Москаленко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 4. С. 35–38.

Науковий керівник – ст. викладач Козік Н.М.

Немедикаментозні засоби реабілітації: іпотерапія

Фізична реабілітація у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих із лікувальною і профілактичною метою застосовує фізичні вправи, а також природні та преформовані фактори впливу. Одним із методів альтернативної терапії серед немедикаментозних засобів реабілітації, є іпотерапія.

Іпотерапія – це лікування за допомогою верхової їзди на конях. Цей метод почали використовувати ще на початку XVIII століття. Унікальність такої терапії полягає в одночасному позитивному фізичному, психологічному та емоційному впливах на пацієнтів із неврологічними, психічними, фізичними та іншими порушеннями.

Заняття проводяться під наглядом лікаря іпотерапевта або ж спеціально підготовленого фізичного терапевта, в присутності когось з батьків та інструктора верхової їзди з досвідом реабілітаційної роботи.

Суть лікувального впливу іпотерапії дуже багатогранна. Їзда верхи дає фізичне навантаження для всіх груп м'язів пацієнта, спонукаючи їх до почергового скорочення та розслаблення. Розвиваються координація та рівновага, фізична форма пацієнтів поліпшується. Під час їзди вершник, намагаючись сидіти на коні надійно та зручно, змушений щільно притискати ноги до боків коня, що сприяє розвитку сили його м'язів. Температура коня вища на 1-2 градуси, тому прогріваються суглоби та м'язи вершника. М'язи коня, скорочуючись, відіграють роль своєрідного «живого масажера», який стимулює пропріорецептори пацієнта, розслабляє його спазмовані м'язи. У процесі занять поступово поліпшуються або й відновлюються втрачені навички та функції, досягається самостійність та емоційна гармонія [1, с. 93].

Терапевтичний ефект іпотерапії зумовлюється не лише їздою на коні, але й безпосереднім контактом та спілкуванням з

твариною, а також процесом догляду за нею. Заняття верховою їздою розвивають у пацієнтів уважність, чуйність, впевненість, швидкість реакції; подолання страхів, агресивності, збудливості та замкнутості, сприяють розвитку мовлення.

Довіра до коня допомагає вибудовувати відносини не тільки з твариною, але й з оточуючими людьми. При цьому відбувається поступове залучення до громадського життя, розширення соціальних контактів, що дуже важливо для людей із обмеженими можливостями [2, с. 43].

Іпотерапія успішно використовується в реабілітації пацієнтів з рядом неврологічних і психічних захворювань та відхиленнями у розвитку. Зокрема до них відносяться неврози, дитячий церебральний параліч, аутизм, синдром Дауна, олігофренія, інсульт, глухота та сліпота, певні види шизофренії та ряд інших патологій. Показаннями до застосування даного методу є також захворювання кісток та суглобів, урологічні та гінекологічні захворювання, посттравматичні стани [3, С 148].

Проте, при всіх позитивних ефектах іпотерапія має певні протипоказання. Не можна займатися таким методом відновлення при підвищеній ламкості та крихкості кісток, які спостерігаються при остеомієліті та остеопорозі. Протипоказаннями є: гемофілія, епілепсія, алергія на шерсть коня, гострі форми неврологічних, психічних та серцево-судинних захворювань; сколіоз третього та четвертого ступенів.

Іпотерапія – не просто метод лікування, це ціла філософія, життєвий досвід, який приносить поліпшення фізичного та психологічного стану пацієнтів.

Список літератури

1. Вознюк С. І. Роль і місце верхової їзди в лікуванні ДЦП / С. І. Вознюк., О. Л. Колісниченко // Матеріали ІІ Всеукраїнського з'їзду фахівців зі спортивної медицини та лікувальної фізкультури «Людина, спорт і здоров'я», Київ, 3-5 листопада, 2008. – С. 93-94.
2. Воронін Д. М. Церебральний параліч та реабілітація його спастичних форм / Д. Воронін, В. Трач. Хмельницький: ХНУ, 2008. 55 с.
3. Королева Е. Физическая реабилитация детей с детским церебральным параличом методом ЛФК и иппотерапии // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. Х., 2005. N 10. С. 148-152.

Розвиток швидкісних якостей легкоатлета

Невпинне зростання спортивних результатів у легкій атлетиці вимагає нових пошуків раціоналізації тренувального процесу. Важливість фізичної підготовки у легкоатлетичних видах не викликає сумніву, оскільки подальше зростання рівня технічної майстерності базується на високому потенціалі фізичної підготовленості.

Основним фактором для розвитку швидкості є розвиток м'язової сили, оволодіння правильною раціональною технікою рухів і удосконалення у потрібному напрямку діяльності центральної нервової системи [2]. Щоб збільшити швидкість рухів у швидкісно-силових видах легкої атлетики, необхідно підвищити м'язову силу і розвинути здатність проявляти більшу силу у швидких рухах. Цього можна досягти при повторному виконанні вправ з обтяженням відповідно до виду спеціалізації (стрибки і біг з обтяженнями на поясі та гомілці, метання обтяжених приладів, біг з амортизатором та ін.), але після того, як буде засвоєна техніка основного виду спеціалізації без обтяження.

Поряд із цим для розвитку швидкості доцільним є виконання вправ у полегшених умовах, що створює передумови для подолання так званого «швидкісного бар'єра». При удосконаленні змагальної вправи слід широко використовувати спеціальні вправи, спрямовані на розвиток усіх тих здібностей та умінь легкоатлета, від яких залежить швидкість виконання змагальної вправи. Дуже важливо з погляду методики визначити швидкість виконання вправ у процесі розвитку швидкості. Дослідження показують, що найбільш раціональним буде навчання рухів при виконанні їх зі швидкістю 85-90 % від граничної. Незважаючи на те, що вправи, які розвивають швидкість, належать до категорії «фізичних вправ максимальної інтенсивності, які виконуються при максимальному напруженні

організму», використовувати їх у процесі тренування необхідно не менше 3-5 разів у тижневому циклі, тому що вони не викликають глибоких змін в організмі. При виборі фізичних вправ потрібно враховувати такі вимоги:

- їх техніка повинна бути такою, щоб дозволяла виконання з граничною швидкістю;

- вони повинні бути добре засвоєні, щоб зусилля спортсменів спрямовувались не на спосіб їх виконання, а на швидкість виконання;

- їх тривалість не має перевищувати 30 с;

- інтенсивність вправи повинна граничною.

Робота на середній швидкості не буде розвивати швидкісних якостей, оскільки анаеробні процеси в працюючих м'язах не досягнуть свого максимуму;

- інтервали відпочинку повинні відповідати кваліфікації спортсмена. Вони залежать від довжини дистанції і швидкості її подолання. Інтервали відпочинку повинні забезпечити оптимальне відновлення працездатності організму, а характер відпочинку активний – повільна ходьба. Кількість повторень має бути такою, щоб наступне повторення не викликало зниження швидкості. Кожну наступну вправу слід виконувати тільки за умови зниження частоти серцевих скорочень до 110-115 уд/хв.; вправи повинні бути адекватними конкретному прояву швидкості й умовам виконання рухових дій [1].

Список літератури

1. Адамчук В. В. Параметри тренувальної роботи кваліфікованих легкоатлетів багатоборців на етапі безпосередньої підготовки до змагань зимового сезону. Актуальные научные исследования в современном мире: XXI Междунар. научн. конф., 26-27 января 2017 г., Переяслав-Хмельницкий: Сб. научных трудов. Переяслав-Хмельницкий, 2017. Вып. 1(21), ч. 2. С. 68–72.

2. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання : навчальний посібник. Черкаси: Брама – Україна, 2008. 632 с.

Науковий керівник – доц. Киселиця О.М.

**Дослідження умов формування професійно-значимих
умінь майбутнього педагога з фізичної культури**

Одним зі стратегічних завдань освітньої політики України та основною метою ЗВО галузі «Освіта/Педагогіка» є підвищення ефективності навчання педагогічних працівників, які мають володіти високим рівнем кваліфікації та займати активну позицію в своїй професійній діяльності.

Мета даного дослідження полягає у визначенні умов формування професійно-значимих якостей майбутнього педагога з фізичної культури.

Результати досліджень українських науковців Т. Алексєнко В. Аніщенко, О. Балл, Е. Вільчковського, Н. Зубанової, Р. Карпюка, В. Кременя, Б. Шияна, В. Ялович та інших [1, 2, 3], а також аналіз практики фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах свідчать, що частина фахівців з фізичної культури в Україні недостатньо підготовлена до реалізації професійно-педагогічних функцій, не володіє належним рівнем професійно-значимих якостей.

Важливе місце в підготовці педагогів з фізичної культури займають психолого-педагогічні дисципліни, від яких залежить вироблення здатності майбутніх вчителів ефективно застосовувати форми і методи роботи з учнями, креативно мислити, самостійно продукувати нові знання.

Нині пошук нових шляхів організації підготовки вчителів фізичної культури, заснованих на особистісно орієнтованому, аксіологічному, культурологічному підходах, вимагає від системи вищої фізкультурно-педагогічної освіти змін у цілях, змісті, засобах, методах і формах підготовки. Необхідність формування в майбутніх учителів фізичної культури педагогічної майстерності зумовлюють такі основні чинники: для сучасної епохи характерна модель освіти, орієнтована на творчу ініціативу, самостійність, конкурентоспроможність майбутніх фахівців, у тому числі й вчителів. Творчий потенціал

вчителя залежить від рівня сформованості його професійного мислення. Професійно спрямоване мислення ініціює рефлексивну діяльність учителя, що дає йому можливість стати професійно активним педагогом, здатним до самостійної інноваційної діяльності, і, як результат – бути затребуваним і конкурентоспроможним майстром.

Педагогічна майстерність є індивідуальним внеском у педагогічну культуру суспільства, і лише повне усвідомлення механізмів власної діяльності уможливило передачу майстерності іншим [1, с. 282].

Дослідники проблеми стверджують, що розвиток педагогічної майстерності може відбуватись спонтанно, а може формуватися цілеспрямовано у процесі вивчення майбутніми вчителями фізичної культури психолого-педагогічних дисциплін [2]. Вони мають потужні можливості в особистісному і професійному розвитку студентів і їх доцільно розглядати як засіб професійної підготовки майбутнього вчителя, введення людини у світ професії.

Серед провідних умінь вчителя фізичної культури виділяють: спортивні, навчальні та педагогічні вміння; спортивні, організаційні, методичні, конструктивні, комунікативні та пізнавальні педагогічні вміння; педагогічну спостережливість, дидактичні, організаційні, психомоторні, експресивні вміння

Отже, професіоналізм і педагогічна майстерність вчителя фізичної культури виявляється в якісних характеристиках: спрямованості, компетентності, рівні володіння професійно-педагогічними вміннями, що передбачає професійне становлення, розвиток загальної та педагогічної культури, виховання особистісних і професійно значущих якостей у процесі навчання.

Список літератури

1. Біла книга національної освіти України / Т. Ф. Алексєнко, В. М. Аніщенко, Г. О. Балл [та ін.]; за заг. ред. акад. В. Г. Кременя; НАПН України. Київ : Інформ. системи, 2010. 342 с.
2. Вільчковський Е. С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання. Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні (1992-2002 рр.) : зб. наук. пр. Харків : ОВС, 2002. Ч. I. С. 301-310.
3. Карпюк Р. П. Підготовка вчителя фізичної культури до розв'язання професійних ситуацій : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Карпюк Роман Петрович. Чернівці, 2004. 188 с

Використання бальнеотерапії як засобу реабілітації спортсменів

Дані науково-медичної літератури свідчать, що однією з найважливіших проблем фізіології спорту, а також одним з найбільш актуальних питань медико-біологічної оцінки тренувальної та змагальної діяльності є відновлення спортивної працездатності [2]. Можливості інтенсифікації тренувальної і змагальної діяльності не можуть бути ефективно реалізовані без використання додаткових до тренувальних впливів засобів оптимізації тренувального процесу. Розуміння цього привело до розробки численних методів відновлення та підвищення спортивної працездатності, у тому числі бальнеотерапії [1].

У роботі розглянуті основні підходи до використання бальнеотерапії у спортсменів. Дослідження проводилося на базі дитячо-юнацької спортивної школи (м. Коломия, бульвар Лесі Українки, 42). У ньому взяли участь 30 юних спортсменів, хлопців, віком від 14 до 15 років. На момент проведення дослідження діти займалися волейболом більше 2-х років. Із загального числа досліджуваних було сформовано дві групи: контрольна група (15 чоловік), в якій заняття здійснювались згідно з програмою дитячо-юнацькій спортивної школи та експериментальна група (15 чоловік), в якій спортсмени застосовували бальнеотерапію як засіб відновлення в післятренувальний та післязмагальний періоди. Для контрольної діагностики були використані тести для оцінювання рівня фізичної підготовленості (стрибки у довжину з місця, підтягування на поперечині, підняття тулуба із положення лежачи, біг на 20 м) та щоденники самоконтролю, які застосовувались як на констатуючому, так і на контрольному етапах. Також вимірювались та аналізувались показники ЧСС та АТ досліджуваних.

Учасники експериментальної групи у післятренувальний та післязмагальний періоди для оптимізації процесів відновлення

отримували бальнеологічні процедури (душ Шарко і фітованни) в поєднанні з самомасажем протягом 9 місяців. Самомасаж виконували після душу. Масажувалися стомлені м'язи, а також окремі ділянки тіла. Інтенсивність самомасажу була незначною.

Для відновлення працездатності також було запропоновано один раз на тиждень після тренування приймати фітованну, що справляє заспокійливу дію, допомагає нормалізувати роботу нервової системи і поліпшити стан шкіри [3].

Результати, отримані на початку експерименту, показали, що в обох досліджуваних групах відмінностей у рівні фізичній підготовленості не було. Повторне проведення тестування на контрольному етапі дозволило встановити приріст результатів в обох досліджуваних групах, проте у юнаків експериментальної групи вони зросли значно більше. Візуальні показники втоми (почервоніння обличчя, акроціаноз губ, зміни дихання тощо), які ми спостерігали у юних спортсменів – волейболістів у післязмагальний період після інтенсивних фізичних навантажень, в експериментальній групі проходили в середньому на 0,5 – 1 хвилину швидше, ніж в юнаків контрольної групи.

Використання фітованн справило на учасників експерименту ефекти заспокоєння, розслаблення, зняття напруження, легкий снодійний вплив, поліпшення роботи серцево-судинної та нервової систем, а застосування душу Шарко сприяло кращому відновленню після тренування.

Результати проведеного дослідження підтверджують високу ефективність застосування природних бальнеологічних засобів відновлення на фізичну працездатність юних волейболістів, що сприяє збереженню їх здоров'я та зростанню спортивних результатів.

Список літератури

1. Лекарственные ванны. [Електронний ресурс]. 2018. Режим доступу до ресурсу: <http://www.travy-zhizny.ru/nauch.html>.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті: монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. Л.: ЛДУФК, 2011. 204 с.
3. Топ-6 лікарських рослин, які не варто оминати в Карпатах. [Електронний ресурс]. 2018. Режим доступу до ресурсу: <http://verkhovyna.life/news/2018/07/06/311/view>.

Надія Мельничук
Науковий керівник – доц. Темерівська Т.Г.

**Сучасні аспекти реабілітації хворих
на псоріаз**

На сьогоднішній день реабілітація хворих на псоріаз є проблемою, яка продовжує залишатися актуальною та супроводжується широким спектром порушень гомеостатичних процесів: змінами гормонального фону, вільнорадикального та кисневого гомеостазу, ендогенною інтоксикацією, які впливають на імунний статус [2.с 31].

Огляд літературних даних дозволив виявити, що питома вага цього захворювання у загальній структурі патології шкіри в Україні сягає 8–10%, а серед госпіталізованих у дерматологічні стаціонари – 30–40%. Щорічно 25–30% від загальної кількості хворих на псоріаз складають пацієнти, в яких захворювання зареєстровано вперше. Від псоріазу страждає майже 3% населення земного шару, з однаковою частотою серед представників різних рас та національностей [1.с 17].

Псоріаз – це неінфекційне захворювання, яке не передається при спілкуванні, при потисканні руки та при переливанні крові. Розвиток псоріазу залежить від поєднаного впливу екзогенних і ендогенних етіологічних чинників. Серед зовнішніх причин найвагомішими вважають психотравми, ГРВІ, медикаменти, професійну шкідливість, оперативні втручання, травми шкіри тощо; а серед внутрішніх – генетичну детермінованість, розлади травної, імунної систем та захворювання обміну речовин [4. с 93].

Більшість пацієнтів стикається з ним вперше у віці до 20 років, і він веде себе агресивніше саме у молодих: чим раніше захворіла людина, тим більше вірогідність, що псоріаз буде перебігати тяжко та з частими загостреннями. Прояви захворювання різноманітні: від декількох невеликих плям до ураження великих ділянок шкіри. Окрім шкіри, можуть бути уражені суглоби, нігті та слизові оболонки. Найчастіше бляшки або висипи локалізуються на голові, ліктях, колінах, попереку та гомілках [2. с 33].

До сучасних засобів реабілітації відносяться природні і штучно створені природні фактори, які використовуються при псоріатичній хворобі. До природних факторів належать:

- Сонячне світло, УФ-опромінення.
- Клімато-, пілоїдо- та таласотерапія.
- Мінеральні та термальні води.

Окремий напрям займає гідротерапія, а саме перебування у солоних водоймах. Користь ванн із морською сіллю при псоріазі роблять благотворний вплив на стан шкірних покривів, різко знижується почервоніння шкіри, поступово усуваються вогнища захворювання – бляшки. Крім того, ванни мають приємний, тонізуючий ефект[3.с64].

Реабілітацію псоріазу сольовими ваннами бажано проводити перед сном, оскільки вона надає розслаблюючий ефект на організм. Концентрація не повинна перевищувати 50 г на літр води, приймати не більше 20 хв і температура води до 38 градусів. Курс лікування передбачає 15 процедур. Перші результати проявляються вже після кількох процедур.

Отже, визначальна роль у реабілітації при псоріатичній хворобі, і належність застосування сольової гідротерапії для пригнічення прогресування патологічного процесу в шкірі, явищ ендогенної інтоксикації, виявлення супутньої патології у хворих на псоріаз та її можливого усунення. Сучасні методи та підходи до лікування дозволяють значно зменшити її прояви та тримати псоріаз під контролем.

Список літератури

1. Андрашко Ю.В. Современные подходы к этапной наружной терапии при псориазе / Ю.В. Андрашко, Б.В. Литвиненко // Укр. журн. дерматол., венерол., косметол. 2009. — № 1. С. 16—19.
2. Анализ международного опыта изучения коморбидности псориаза и метаболического синдрома / С.Т. Ткаченко, А.Н. Беловол, В.Б. Кондрашова [и др.] // Укр. журн. дерматол., венерол., косметол. 2011. № 2(41). С. 29—36.
3. Асцатуров Г.Є. Асоційованість мікробного пейзажу шкіри та клінічного перебігу псоріазу / Г.Є. Асцатуров // Дерматол. та венерол. 2011. № 2. — С. 64—65.
4. Дашук А.М. Нейроендокринна система та імунний статус у хворих на псоріаз / А.М. Дашук, Н.О. Пустовая, Є.І. Добржанська // Дерматол. та венерол. 2011. № 2. С. 93—94.

Валерія Метеньканич

Науковий керівник – ст. викл. Козік Н.М.

Немедикаментозні засоби реабілітації: фітотерапія

Лікування людей травами та рослинами застосовувалося з сивої давнини. Ще у стародавньому світі з харчовою та лікувальною метою використовувалось майже 21 тисяча рослин. Існує травник 3216 року до нашої ери, написаний китайським імператором Шен-нуом. Сьогодні науці відомо майже 500 тисяч видів рослин, та поки-що лише 290 з них описані в атласах лікарських рослин [2; с. 8].

Фітотерапія – це один із методів фізіотерапевтичного відновлення, який використовує лікарські засоби рослинного походження, в котрих міститься комплекс біологічно активних речовин, вилучених з рослин або окремих їхніх частини

Метод фітотерапії як “лікування травами” відомий з давніх-давен. Фітотерапія є найбільшою складовою народної медицини та значущим напрямом наукової медицини. Вона включає не тільки рослини, але і гриби, продукти бджільництва (прополіс, маточне молочко, мед, віск, бджолину отруту), мінерали та певні частини тварин.

Розрізняють традиційну фітотерапію і ботанічну медицину (інші назви – наукова фітотерапія, медична фітотерапія) – один із напрямів наукової медицини. У сучасній науковій фітотерапії, на відміну від традиційної, фітотерапевтичні препарати практично не застосовуються самостійно, зазвичай їх призначають у поєднанні з фармакотерапією [1; с. 7].

Особливостями фітотерапії є можливість тривалого використання, мінімум побічних ефектів, сумісність з іншими препаратами і між собою, допустиме застосування в домашніх умовах, без наявності спеціального обладнання. Рослинні засоби краще, ніж синтетичні, пристосовані до життєдіяльності клітин людського організму та біохімічних процесів. Вони здатні впливати на весь організм у цілому – відновлювати функції ендокринної системи, активізувати імунну систему,

підвищувати захисні сили організму, чинити загальнооздоровчу, протипухлинну, протизапальну та іншу дію.

Використання рослинних засобів характеризується повільним розвитком терапевтичного ефекту, м'якою, помірною дією, пероральним чи зовнішнім застосуванням. Лікарські трави попереджають і усувають ускладнення, пов'язані з прийманням антибіотиків, гормонів і хіміопрепаратів.

До недоліків рослинних ліків належить небезпека отруєння через недотримання правил збирання рослини, перевищення рекомендованої дози та курсу лікування, а також через здатність рослин вбирати в себе токсини з навколишнього середовища.

Для досягнення максимального ефекту фітотерапії необхідно дотримуватися ряду правил. Використовувати рослинні засоби потрібно за їх призначенням. На початковому етапі терапії треба застосовувати збори з мінімальною кількістю компонентів, сумісних за фітохімічними та фармакологічними характеристиками. Витяги з рослинної сировини необхідно правильно готувати, щоб забезпечити оптимальну екстракцію біологічно активних речовин. Прописи зборів повинні бути складені з урахуванням індивідуальних особливостей організму, форми та характеру перебігу основного та супутніх захворювань. Необхідно враховувати також можливі побічні ефекти.

Фітотерапію краще проводити безперервно в комплексі із загальнооздоровчими заходами: раціональним харчуванням, лікувальною фізкультурою, масажем, лікувальними ваннами, прогулянками на свіжому повітрі і т. п.

Фітотерапія ефективна при лікуванні бронхіальної астми, гіпертонії, серцевої недостатності, виразки шлунку і дванадцятипалої кишки, хронічної пневмонії і цілого ряду інших важких, “невиліковних” хвороб.

Список літератури

1. Лікарські рослини і фітотерапія: фітотерапевтична рецептура: навчальний посібник / Л.В. Бензель, Р.Є. Дармограй, П.В. Олійник та ін. «Медицина», 2010. 400 с.
2. Сафонов М. М. Повний атлас лікарських рослин. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2011. – 384 с.

Валерій Минзату

Науковий керівник – доц. Курнишев Ю.А.

Організація раціонального режиму дня як фактор регуляції життєвих процесів організму

Людина, що вміє зі студентських років організувати режим своєї праці і відпочинку, в майбутньому надовго збереже бадьорість і творчу активність.

Чітке виконання хоча б протягом декількох тижнів наперед продуманого і розумно складеного розпорядку дня допоможе студенту виробити динамічний стереотип. Його фізіологічні основа – формування в корі великих півкуль визначеної послідовності процесів збудження і гальмування, необхідних для ефективної діяльності.

Організація раціонального режиму дня повинна проводитись з урахуванням особливостей роботи конкретного вищого навчального закладу (розкладу занять), оптимального використання наявних умов, розуміння своїх індивідуальних особливостей, в тому числі і біоритмів.

Відомо, що перехід від дня до ночі супроводжується рядом фізичних змін. Знижується температура повітря, підвищується його вологість, змінюється атмосферний тиск, інтенсивність комічного випромінювання. Ці природні явища в процесі еволюції людини сприяли виробленню відповідних адаптивних змін в фізіологічних функціях.

Добові біоритми відображаються на роботі системи травлення, залоз внутрішньої секреції, на складі крові, на обміні речовин. Так, найнижча температура тіла у людини спостерігається рано вранці, найвища – в 17-18 год. Добові ритми вирізняються високою стабільністю. Знаючи розглянуті закономірності, людина може правильніше побудувати свій режим дня.

Варто також врахувати, що далеко не у всіх людей добові біоритми проходять в однакових часових параметрах. У «сов», наприклад, проходження психічних процесів покращується ближче до вечора. Зранку ж вони ніяк не можуть «розкачатися»,

хочеться довше поспати. «Жайворонки» ж люблять раніше лягти спати. Зате рано вранці вони вже на ногах і готові до активної розумової діяльності.

Однак за допомогою вольових зусиль людина може поступово дещо перебудувати свої добові біоритми. Це необхідно при зміні системи навчання, зміні часового поясу.

Необхідною умовою гармонійного розвитку особистості людини являється достатньо рухова активність. Останні роки в сил високого навчального навантаження в університеті і вдома у більшості студентів спостерігається дефіцит в режимі дня, недостатня рухова активність, що може викликати ряд серйозних змін в організмі людини.

Єдина можливість нейтралізувати негативне явище, що викликає у студентів при тривалому і напруженому розумовому навантаженні – це активний відпочинок і організована фізична діяльність.

Руховий режим людини складається в основному з ранкової фіззарядки, прогулянок на свіжому повітрі, уроках фізичної культури, заняттях в гуртках і спортивних секціях, прогулянок перед сном, активного відпочинку у вихідні дні.

Фізичні вправи сприяють хорошій роботі органів травлення, допомагаючи перетравленню і засвоєнню їжі, активізують діяльність печінки і нирок тощо.

Отже, у кожному з нас закладені особливі біологічні годинники, згідно з якими організм періодично і в визначених параметрах змінює свою життєдіяльність. Важливою є правильна організація режиму дня для ефективного використання життєвих. Сил організму та запобігання збоїв у процесах. Що відбуваються в ньому.

Список літератури

1. Байер К. Здоровый образ жизни/ К.Байер, Л. Шейнберг. – М.: Мир, 1997. – С. 138.
2. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека/ Е.А.Пирогова. – К.: Здоровье, 1989. – 168 с.
3. Кузнецова Т.Д., Левитский П.М., Язловетский В.С. Дыхательные упражнения в физическом воспитании. – К.: Здоровье, 1989. – 136 с.
4. Здоровий спосіб життя. Перший український блог про здорове життя. [wayoflife.dp.ua/shho-take-xatxa-joga.html]

Аеліта Мігальчан

Науковий керівник – ст. викл. Козік Н.М.

Немедикаментозні засоби реабілітації: ароматерапія

Засоби, які використовують в реабілітації хворих, різноманітні та нерівноцінні на різних етапах реабілітації. Реабілітація найчастіше починається з активного лікування, де переважає патогенетична медикаментозна терапія чи хірургічне лікування. Поступово вони замінюються підтримуючою фармакотерапією та різними засобами немедикаментозної терапії. Роль немедикаментозних засобів реабілітації поступово зростає на наступних етапах реабілітації і призначається з метою прискорення видужання, досягнення тривалої ремісії, відновлення працездатності, попередження інвалідності, повернення хворого в суспільство.

Найпоширенішими немедикаментозними засобами реабілітації є: щадний режим; лікувальне харчування; фізична реабілітація: фізіотерапія, природні фізичні чинники, загартування, лікувальна фізична культура (кінезотерапія), масаж, механотерапія, тракційна терапія, мануальна терапія, працетерапія; рефлексотерапія, фітотерапія, гомеопатична терапія, ароматерапія; психотерапія: загальна та спеціальна психотерапія, психотерапевтичні заходи, біоетика, музикотерапія, вокалотерапія, танцетерапія, християнська етика; профілактика захворювань, медико-гігієнічне навчання, здоровий спосіб життя тощо.

Ароматерапія – використання ефірних і рослинних олій з лікувальною метою [1; с. 4].

Група речовин, які містяться в рослинних тканинах і здатні переноситися з водяною парою називаються ефірними оліями. За структурою ефірні олії – це складні багатоконпонентні суміші пахучих органічних речовин, це ліки, створені самою природою. Сьогодні вивчено більше 3 000 ефіроолійних рослин. Жоден зі штучно створених лікарських препаратів не може зрівнятися з ефірними оліями за різноманітністю складу, широтою спектра дії та відсутністю побічних явищ.

Виділяють сім груп основних запахів, як і кольорів веселки, музичних нот і днів тижня: квітковий, мускатний, м'ятний, ефірний, камфорний, гострий, гнильний [2; с. 25].

Фітоорганічні сполуки рослин – це біологічно активні речовини, які здійснюють нервово-рефлекторний та гуморальний вплив на організм, досягаючи лікувального ефекту. Деякі з цих сполук за хімічною структурою, біологічною та фармацевтичною дією дуже схожі з багатьма важливими регуляторними засобами організму.

У класичній ароматерапії ефірні олії вводять в організм двома шляхами: через шкіру (масаж, бальнеотерапія, компрес) та через легені (інгаляції, вдихання – аерофітотерапія).

Ароматичні засоби мають антибактеріальну дію, впливають на ЦНС та серцево-судинну систему, на обмінні процеси та імунітет; на дихальну та травну систему. Ефірні олії мають також радіопротекторну дію. В експерименті виявлено радіозахисний ефект ефірних олій монарди, лаванди, евкаліпта. Зазначені ефірні олії сприяли також значному зниженню післяпроменевої бактеріальних ускладнень.

Ефект від ароматерапії залежить від дозування. Невеликі дози ароматичних речовин можуть стимулювати, великі – пригнічувати життєво важливі процеси в організмі.

Для визначення переносимості ароматичних речовин доцільно провести пробу запаху, піднісши олію до носа пацієнта. Якщо запах приємний, необхідно нанести один мазок олії на шкіру і протягом 10-15 хв контролювати самопочуття хворого.

Ароматерапія може використовуватися як самостійно, так і в комплексі з іншими немедикаментозними (фізіотерапія, психотерапія, музикотерапія тощо), чи медикаментозними засобами на різних етапах лікування захворювань, насамперед, на етапах початкових змін. Даний метод доцільно включати також в курс протирецидивного лікування.

Список літератури

1. Ароматологія: навч. посіб. / С. О. Галнікіна. Тернопіль: Підручники і посібники, 2015. 144 с.
2. Фармацевтична ароматологія: навч.-метод. посіб. до лабораторних занять / В. В. Гладишев. Запоріжжя, 2014. 105 с.

Вадим Мікіцел

Науковий керівник – викл. Юрій Циба

Особливості організації тренувань із бодібілдингу в залежності від типу будови тіла

Заняття силовими видами спорту (особливо бодібілдингом і фітнесом) набуває все більшої популярності в усьому світі. Тому актуальним є питання особливості побудови індивідуальних тренувальних програм у залежності від віку, статі та типу будови тіла. Існує три основні типи тілобудови, у залежності від яких необхідно будувати тренувальний процес у бодібілдингу.

Ектоморфний тип тілобудови: зріст часто вище середнього, кінцівки довгі, тулуб відносно короткий, долоні і ступні вузькі, але подовженні. Верхній грудний відділ і плечі також вузькі. М'язи, пропорційні кісткам, мають тонку і подовжену структуру. Жирові підшкірні відкладення мінімальні. Характерний швидкий обмін речовин і досить повільний процес набору м'язової маси [1, с. 94].

Система тренувань – роздільна, 2-3 тренування на тиждень. Протягом одного тренування варто працювати над 1-2 частинами тіла. Рекомендується хороший відпочинок між тренуваннями. Складену схему тренувань слід періодично змінювати і вдосконалювати не рідше одного разу на місяць. Навантаження слід збільшувати поступово. Поетапно рекомендується і збільшення ваги та кількості підходів. Інтенсивність тренувань для ектоморфів має бути достатньою, проте заняття повинні бути нетривалими за часом. У ході тренувань необхідно ґрунтовно опрацювати м'язи, для цього варто використовувати важкі базові вправи. Найбільш оптимальна кількість повторень – 6–10, приблизно 6–8 підходів на кожен частину тіла. У ході тренувань акцент варто робити не на скорочення часу між підходами, а на інтенсивність роботи з великими вагами. Між підходами повинно бути 2-3 хв відпочинку [2, с. 425].

Мезоморфний тип: пропорційні розміри тіла, верхній грудний відділ добре розвинений. Широкі плечі, вузький таз,

м'язи рельєфні і добре розвиненні, від природи має значний силовий м'язовий потенціал. Відносно легко набирає м'язову масу [1, с. 94].

Для оптимальної стимуляції росту м'язів необхідно чергувати кілька тижнів тренувань із високою інтенсивністю і кілька тижнів із середньою та низькою. Рекомендується комбінувати базові вправи з формуючими. Кількість тренувань – 4–5 разів на тиждень. Оптимальна кількість повторень – 8–12. Число підходів на основні м'язові групи – від 6 до 25. Тривалість відпочинку має знаходитись у межах 1,5 – 2 хв. До заняття варто постійно включати такі елементи, як: часткові повторення, зворотні піраміди та інші спеціальні прийоми тренувань [1, с. 57].

Ендоморфний тип тілобудови: масивна статура, з великим вмістом підшкірного жиру, кінцівки короткі. Таз має ширшу будову порівняно з попередніми типами. М'язи мають "м'яку" структуру, такий тип тілобудови має округлі форми, шия коротка. Характерний сповільнений обмін речовин. Здатні дуже швидко набрати загальну масу, але досить важко позбавляються від жирових відкладень [1, с. 94].

Рекомендуються часті тренування: 5–6 разів на тиждень, виконання вправ на черевний прес на початку кожного тренування. Перерва між підходами має бути мінімальною (1 хв), краще працювати з меншою вагою, проте і з меншим відпочинком. Ендоморфам рекомендується уникати роботи з великими вагами. Оптимальна кількість повторень для верхньої частини тіла – 10–15, для ніг – 12–25. Дуже важливі і аеробні тренування. Ефективними будуть прогулянки, бігові доріжки, велотренажери. Варто стежити заЧСС, вона має перебувати на верхній межі діапазону [2, с. 593].

Список літератури

1. Атлетизм з методикою викладання : навч.-метод. посібник / укл. Ю.Г. Циба, А.Д. Молдован – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. 180 с.

2. Шварценеггер Арнольд. Новая энциклопедия бодибилдинга. М. : Эксмо, 2005. 824 с.

Олександра Мінтянська
Науковий керівник – викл. Дудіцька С.П.

Бойовий гопак як засіб молодіжного руху

Сьогодні бойовий гопак виходить за межі звичайних уявлень про вид спорту чи бойове мистецтво. Бойовий гопак – це потужний молодіжний рух, що захоплює і об'єднує українців в усьому світі, незалежно від суспільного стану чи рівня достатку, належності до політичних партій чи віросповідання.

Учні шкіл бойового гопака, окрім техніки двобою, вивчають українські національні традиції та обряди, опановують мистецтво співу і танцю, гри на музичних інструментах. Гопаківці виховуються на засадах державницького патріотизму та загальнолюдської моралі, поваги до старших та пошани до своєї історії. Бойовий гопак пропагує серед підлітків та молоді відмову від куріння, алкоголю та наркотиків, відтягує їх від злочинного світу, сприяє швидшій та ефективній соціальній адаптації молодого покоління. Початківці займаються в оздоровчих та фольклорномистецьких групах. Ці напрями ідеально підходять навіть для осіб миролюбної та спокійної вдачі або для людей із вадами здоров'я, які шукають шляхи до гармонії тіла і духу. Тут вони мають можливість вивчити техніку бойового гопака зміцнити та оздоровити своє тіло, розвинути необхідні для гопаківця фізичні та морально-вольові якості. У процесі навчання йде відбір найталановитіших для вивчення спортивного та бойового напрямів. Крім занять, у секції гопаківці мають можливість брати участь у складанні тестів та іспитів, показових виступах та фестивалях, змаганнях, туристичних мандрівках різної тривалості і складності, літніх оздоровчих таборах, навчально-вишкільних семінарах.

Засобами тілесного виховання у бойовому гопаку є технічні елементи, які виконуються на місці, в русі, в парах, загальнорозвиваючі вправи, спеціальні та підготовчі вправи, ходьба, біг, стрибки, лазіння, пересування різними способами, акробатичні вправи, рухливі та спортивні ігри, вправи для

розвитку фізичних якостей. Завершення тренування відбувається у зворотному порядку: пісня, молитва, прощання вчителя з учнями.

Гопаківці завжди з нетерпінням чекають літа, адже літом відбуваються гопаківські табори. Табір – це можливість пожити серед природи справжнім козацьким життям. Кожен день у таборі розпочинається з ранішньої молитви, руханки, яка включає невеликий крос, загально розвиваючі вправи, дихальні вправи та розтягування. Як правило, руханка завершується вмиванням холодною водою. Обов'язковим у першій половині дня є заняття з бойового гопака. Після обіду в таборі проводяться заняття з акробатики, стрільби з лука, рухливі ігри та забави, різноманітні змагання. Невід'ємною складовою таборової програми є мандрівки.

Крім спортивних заходів, з дітьми проводяться заняття теоретичного плану. У першу чергу це героїчні сторінки історії України, туристична техніка, травознавство, творче писання, вивчення нових пісень, різноманітні конкурси тощо.

Список літератури

1. Бойовий гопак. Перші кроки [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://planet.do100verno.com/blog/2228/45001>

2. Гопак – не просто танець [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.personal-plus.net/292/3914.html>

3. Мельник Ф.В. Військово-патріотичне виховання учнів. Організація, зміст, форми і методи роботи [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://www.zippo.net.ua/index.php?page_id=479

Нейромеханічний механізм роботи IASTM

ІММТ(інструментальна мобілізація м'яких тканин) - один із методів мануальної терапії, який передбачає спеціалізований механічний вплив на м'які тканини (м'язи, фасції, шкіру) для стимуляції процесу регенерації тканин. Внаслідок такого впливу в центральній нервовій системі формується зворотна відповідь, спрямована на ліквідацію системного порушення. Вона виконується за допомогою спеціально розроблених інструментів (англ. Instrument Assisted Soft Tissue Mobilisation або IASTM), які дозволяють виявляти і лікувати фасціальні обмеження (наприклад, фіброз).

Цей тип лікування почали застосовувати у 1990. Першим, хто запропонував IASTM, був David Graston, ним було розроблено перші інструменти для ІММТ в середині 1990-х років. Він опирався на принципи китайської терапії гуа-ша яка застосовувалась приблизно 220 р. до н.е. Аналоги гуа-ша ефективно застосовувалися в стародавніх культурах Риму та Стародавньої Греції.

ІММТ супроводжується виникненням «контрольованого мікропошкодження» ураженої структури з подальшою місцевою запальною реакцією. Це ініціює реабсорбцію неадекватної кількості фіброзу або надлишкової рубцевої тканини і сприяє запуску каскаду відновних процесів, що призводять до ремоделювання уражених тканин. Адгезії в м'яких тканинах, які можуть виникнути в результаті хірургічного втручання, іммобілізації, багаторазового розтягування або інших механізмів, руйнуються, дозволяючи відбутися повному функціональному відновленню.

Під впливом терапії IASTM на клітинному рівні відбувається активація та збільшення кількості фібробластів, які синтезують сполучну тканину. При цьому поліпшується мікроциркуляція крові, розсмоктуються спайки.

Фібробласт – важлива клітина сполучної тканини, яка відповідає за синтез позаклітинного матриксу і колагену, де відбуваються практично всі процеси відновлення і регенерації м'яких тканин. Фібробласти можуть не лише відчувати біофізичне напруження(деформацію) а також і регенерувати відповідні реакції на механічні подразники.

ІМТ збільшує проліферацію фібробластів і сприяє відновленню колагену.

Проліферація фібробластів – це кінцева стадія запалення з відновленням пошкодженої тканини або сформованого рубця.

Мобілізація м'яких тканин може стимулювати сенсорні рецептори Гольджи у фасціальних волокнах. Під час повільного розтягнення міофасціальних тканин ці рецептори реагують, зменшуючи частоту реагування альфа-мотонейронів, що призводить до зменшенню тонусу в пошкоджених тканинах.

ІМТ відновлює баланс, рухи і функції, змінюючи механічні властивості, такі як щільність, тонус, розташування і в'язкість. Методика популярна серед фахівців та клієнтів завдяки своїй універсальності, безпеці та ефективності.

Результати терапії залежать як від сенсорних, так і від механічних змін у м'яких тканинах. Застосовуючи інструменти, ми фізично впливаємо на самі тканини, на інформацію яка надходить до головного мозку, на відповідь та результат. Ми поступово змушуємо нервову систему на якийсь час відрегулювати тонус м'яких тканин. Це можна назвати “неврологічне” налаштування мозку, яке дозволяє лікувати порушення мобільності.

Список літератури

1. Гайда С. П. Анатомія і фізіологія людини : навч. посіб. / С. П. Гайда. вид. 2-ге, випр. і допов. Київ : Вища школа, 1980. 213 с.
2. Анатомия человека : учебник / под ред. проф. В. И. Козлова. – Москва :Физкультура и спорт, 1978. 462 с.

Дихальна гімнастика у хворих з пневмонією після коронавірусної інфекції

Одним із найнебезпечніших викликів сучасності став спалах інфекції COVID-19, спричиненої новим коронавірусом SARS-CoV-2. За своїми темпами поширення, шляхами передачі та наслідками ця інфекція набула статусу пандемії, про виникнення якої ВООЗ сповістила 11 березня 2020 р. [3, с. 5].

Щодня в Україні до лікарів різних спеціальностей все більше людей звертається з приводу ускладнень після коронавірусної інфекції. Вченими вже доведено негативний вплив COVID -19 на всі органи та системи людини. Та органом–мішенню все ж залишаються легені. У 30-40 % пацієнтів розвиваються зміни в легенях у вигляді пневмоній та пневмонітів. Ці процеси прогресують тижнями, тому стан хворого може погіршуватися навіть після гострої фази захворювання. Також з часом можуть розвиватися фібрози та ателектази, що спричиняють наростання дихальної недостатності аж до інвалідизації. Аналіз літератури свідчить, що заходи реабілітації таких пацієнтів в комплексному лікуванні дають позитивний ефект. Одним із таких методів є дихальна гімнастика [2, с. 12].

Дихальна гімнастика при запаленні глибоких альвеолярних структур має першочергове значення для легень та загального стану організму. Вона нормалізує дихальну функцію легень та грудних м'язів, збільшує насичення крові киснем, рефлекторно стимулює респіраторний центр головного мозку та покращує психо-емоційний стан пацієнта. Зазвичай дихальні вправи виконують до та після основного комплексу лікувальної фізкультури [1, с. 41].

При ковідній пневмонії змінюється еластичність бронхо-легеневої системи, тому застосування даного комплексу також може мати деякі застереження та протипоказання. Абсолютним протипоказанням для дихальної гімнастики є внутрішня

кровотеча. Також треба бути обережним, якщо пацієнт має підвищений артеріальний тиск, нещодавно були травми голови, висока температура та сильна слабкість. Якщо під час дихальних вправ у пацієнта з'являється сильний дискомфорт або ж запаморочення, спеціалісти радять припинити вправи та звернутися до лікаря [4, с. 560].

Адже лише правильно підібрана індивідуальна програма дасть можливість відновити функцію дихання, вберегтися від стресу та покращити якість життя людини.

Список літератури

1. Посібник з профілактики та лікування COVID-19 / за ред. проф. Тінбо Лян. 2020. 67 с.
2. Стариков С.М., Юдин В.Е., Калашников С.В. Физическая реабилитация больных пневмонией, ассоциированной с коронавирусной инфекцией (COVID-19) : учебное пособие. М. : МГУПП, 2020. 75 с.
3. Фещенко Ю.І., Дзюблик О.Я., Дзюблик Я.О., Пилипенко М.М., Боророва О.Л. Негоспітальна пневмонія, асоційована з COVID-19. Погляд на лікування. Укр. пульмонолог. журнал. 2020. № 2. С. 5–12.
4. Lyadov K.V., Koneva E.S., Polushkin V.G., Sultanov E.Yu. Randomized controlled study on pulmonary rehabilitation in COVID-19 patients with pneumonia. Пульмонология. 2020. № 30 (5). С. 569–576.

Влад Нестеров
Науковий керівник – проф. Пішак О.В.

Пандемія COVID-19: вплив на психічне здоров'я населення

Попри те, що віруси, які викликають застуду та грип, здавна впливали на життя людства, поява нового коронавірусу SARS-CoV-2 (збудник COVID-19) призвела до безпрецедентної кризи світового масштабу в усіх сферах життєдіяльності людства, наслідки якої ніхто не міг навіть уявити. Голова Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) Тедрос Гебреесус назвав - нинішню пандемію «кризою, що випадає раз на сто років» і порівняв її з епідемією «іспанського грипу» 1918 р., від якого померло близько 50 млн людей. Нині у світі налічується вже понад 1 млн хворих на COVID-19, більше ніж 50 тис. осіб пішли із життя внаслідок цієї хвороби, одужали понад 200 тис. осіб, а співвідношення легких/тяжких випадків становить 95/5 [1]. Надзвичайна контагіозність збудника зумовила запровадження карантинних заходів, які призвели не лише до економічних втрат, негативного впливу на бізнесову та соціальну сфери діяльності, порушення плинного повсякденного життя людей, а й до кризи психічного здоров'я.

Китай став першою країною, яка постраждала від COVID-19, тож на підставі спостережень у цій країні учені зробили перші висновки щодо впливу пандемії на суспільство, зокрема й на стан ментального здоров'я. Так, за свідченнями науковців, низка унікальних характеристик нинішньої епідемії у поєднанні з управлінською політикою призвели до загострення кризи психічного здоров'я населення. Дослідження виявили, що 53,8 % опитаних оцінили психологічний вплив епідемії як середній або тяжкий; 16,5 % повідомили про помірні та тяжкі симптоми депресії; 28,8 % – про симптоми середньої тяжкості до важкої тривожності; 8,1 % – про середній і значний рівень стресу. Невизначений інкубаційний період, ймовірність безсимптомного перебігу, невідомі довготривалі наслідки породжують додатковий страх і тривогу. Початкове заниження

рівня тяжкості епідемії урядом Китаю порушило довіру громадськості до прозорості та компетенції їхніх рішень, а масштабні карантинні заходи у всіх великих містах, які суттєво обмежили можливості жителів пересуватися за межами власних будинків, мали негативний психосоціальний вплив. Зрештою, виник феномен, який ВООЗ назвала «інфодемією»: значна кількість помилкової інформації в соціальних мережах та інших джерелах спровокувала серйозний ризик для психічного здоров'я населення під час кризи [2].

Міністерство охорони здоров'я України ще 25 березня 2020 р. надало рекомендації щодо підтримки психологічного стану під час пандемії COVID-19. У документі зазначено, що «вірус паніки» страшніший за коронавірусну інфекцію. Тому, окрім підтримки фізичного здоров'я, фахівці радять попідкуватися і про свій психічний стан, щоб уникнути погіршення психологічного здоров'я. У разі появи страху спілкування з оточуючими, посилення замкнутості слід кооперуватися у невеликі групи і проводити час разом онлайн, організовуючи книжкові клуби, чемпіонати з настільних ігор, кіноперегляди тощо, уникаючи спілкування з людьми, які намагаються затягнути вас у вихор своїх деструктивних переживань. Слід розглянути можливість занять спортом у домашніх умовах, знайти нове хобі чи зайнятися самовдосконаленням (наприклад пройти курс навчання онлайн). Експерти в галузі охорони здоров'я додають, що тривогу і невпевненість у майбутньому спричиняють дезінформація і чутки про вірус. В ООН наголошують на необхідності запровадження заходів для захисту психічного здоров'я після років відсутності інвестицій у цій сфері.

Список літератури

1. http://www.annals.edu.sg/pdf/special/COM20043_NoCSH_2.pdf.
2. Hua Z., Yangb Z., Lib Q. et al. Infodemiological study on –COVID-19 epidemic and COVID-19 infodemic. (Preprint· February 2020. DOI: 10.20944/preprints202002.0380.v3).

Георгій Нікіфоряк

Науковий керівник – асист. Кошура А.В.

**Організаційно-методичні основи розвитку
координаційних здібностей учнів старшого шкільного
віку**

Футбол є однією із найулюбленіших спортивних ігор усіх часів і народів, яка заворожує мільйони людей різних соціальних груп, незалежно від їх віку, місця проживання, статі чи професії. Ця спортивна гра належить до тих інструментів педагогічного впливу, систематичне використання яких забезпечує всебічний й гармонійний розвиток особистості. Заняття футболом сприяють засвоєнню життєво важливих рухових умінь і навичок, розвитку фізичних, моральних та вольових якостей, інтелектуальних здібностей, пам'яті й уваги, формування дисциплінованості та колективізму. Виховна, оздоровча, навчальна й соціальна значущість футболу обумовила його включення у програми фізичного виховання загальноосвітніх й дитячо-юнацьких спортивних шкіл, вищих та професійних навчальних закладів, виробничих і сільських колективів фізичної культури. Розвиток рухових якостей юних футболістів відноситься до числа пріоритетних питань, які потребують ефективного вирішення на шляху досягнення запланованих спортивних результатів. У системі багаторічної підготовки процес удосконалення рухових якостей є постійним і нескінченним [1; 3]. Він передбачає активний та систематичний пошук нових шляхів, форм і методів покращання якості навчально-тренувального процесу юних спортсменів. У футболі координаційні здібності обумовлюють ефективність ігрових дій та якість вирішення більшості техніко-тактичних завдань [1; 2]. Саме від готовності юного футболіста до оптимального оволодіння, управління та регулювання руховими діями, що визначає їх сутність, значною мірою залежить становлення спортивної майстерності.

Процес розвитку координаційних здібностей потребує врахування їх сенситивного періоду, закономірностей їх

взаємодії з іншими руховими здібностями та якостями, специфіки футболу, змісту навчального матеріалу, статево-вікових й індивідуальних особливостей учнів, матеріально-технічного забезпечення і тісно пов'язаний з формуванням рухових умінь та навичок. На початковому етапі спортивної підготовки юних футболістів відбувається формування правильного уявлення щодо ігрового прийому, образу його техніки, як найбільш ефективного способу виконання рухової дії. Тому важливо, щоб показ ігрового прийому був досконалим і доповнювався його демонстрацією в ігрових та змагальних умовах. Свідоме оволодіння руховою дією потребує термінологічно точного пояснення прийому гри, якісного його аналізу, в тому числі й з точки зору офіційних правил, розкриття суттєвих ланок виконання, визначення причин можливих помилок та шляхів їх усунення [3]. Учні повинні знати значення ігрового прийому для успішного ведення змагальної боротьби, особливості та способи його реалізації у різноманітних ігрових ситуаціях.

Список літератури

1. Костюкевич В. М. Футбол: Навч. посібник для студ. фак. фіз. виховання / В. М. Костюкевич. – Вінниця: ВАТ Віноблдрукарня, 1997. – 260 с.
2. Максимик В. К. Совершенствование координационных способностей юных футболистов / В. К. Максимик. – Волгоград: ВГАФК2002. – 51 с.
3. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчальний посібник / В. І. Наумчук. – Тернопіль: Астон, 2014. – 180 с.

Наталія Ойстрик

Науковий керівник – доц. Киселиця О.М.

Труднощі у викладацькій роботі педагога з фізичної культури

Актуальним сьогодні є питання вдосконалення та розробки програм фізичного виховання школярів у закладі загальної середньої освіти, які б сприяли зміцненню здоров'я, розвитку фізичних здібностей, вихованню здорового способу життя, нормалізації психофізичного стану школярів [1]. Пошук нових засобів і методів фізичної підготовки школярів пов'язаний з лімітом часу на уроках фізичної культури, застарілими підходами до процесу організації фізичного виховання [2]. Крім того науковцями [2, 3] визначено й інші чинники, які знижують ефективність фізичного виховання у освітньому закладі. Мова йде про переважно застарілу матеріально-технічну базу (недостатня кількість інвентарю та обладнання, зорієнтованого на сучасні форми рухової активності); низьку забезпеченість спортивними залами (відсутність спортивного залу, або ж наявність діючих спортивних залів, які не відповідають сучасним вимогам). Серед основних чинників також виступають такі, як невідповідність системи кадрового забезпечення процесу фізичного виховання з урахуванням соціального замовлення суспільства, низький рівень кадрового забезпечення, неякісна підготовка майбутнього вчителя у вищому навчальному закладі, відсутність мотивації в його роботі; формальність у підвищенні кваліфікації вчителя, кадрова неуплектованість.

До того ж педагогічна діяльність вчителя фізичного виховання пов'язана з цілим рядом як об'єктивних, так і суб'єктивних труднощів.

До об'єктивних труднощів відносяться: велика навчальна площа в спортивному залі або на спортивному майданчику; різноманітність та складність під час проведення занять з гімнастики, легкої атлетики, плавання, спортивних та рухливих ігор; значна кількість інвентарю та обладнання, неправильне використання якого пов'язано з ризиком; висока рухова

активність учнів, що таїть у собі значну вірогідність травматизму; проведення занять зі школярами різних вікових груп в один день; одночасність проведення занять з дітьми різної статі, що мають, різні фізичні можливості; вимога високої моторної щільності уроку при великій кількості учнів; необхідність одночасно керувати роботою декількох груп учнів на різних снарядах; обмеженість часу впливу (45 хвилин) на учня при великому інтервалі (два рази у тиждень) проведення занять; значні затрати не лише психічної енергії, але й фізичних сил (при показі, страховці і т.п.); відсутність підручників і навчальних посібників для учнів тощо.

Суб'єктивні труднощі, що зустрічаються в діяльності вчителя фізичного виховання, можна розділити на дві групи: 1) труднощі, що пов'язані з індивідуальними особливостями особистості, які можуть перешкоджати виконанню діяльності, до яких відносяться: неадекватний психічний стан вчителя; поганий загальний настрій; особливості темпераменту; властивості нервової системи; риси характеру; відсутність саморегуляції; 2) труднощі, що пов'язані зі специфікою діяльності вчителя фізичного виховання, які полягають у тому, що учитель будь-якої іншої шкільної дисципліни знає, вміє і може краще та більше, ніж його учні (учитель фізичної культури знає і вміє також краще і більше ніж учні, але він не завжди може виконати фізичні вправи, які з легкістю виконують його учні, особливо в старших класах); вік, стан здоров'я не завжди дозволяють вчителю повністю і найкращим чином показувати техніку опорного стрибка, стрибка у висоту, лазіння по канату і багато інших фізичних вправ.

Список літератури

1. Арефьев В. Г. Фізичні можливості учнів загальноосвітніх шкіл різного рівня фізичного розвитку. *Вісник Чернігівського держ. пед. університету ім. Т. Г. Шевченка*. Сер.: Пед. науки. Фіз. вихов. і спорт: зб. наук. пр. – Чернігів: ЧДПУ, 2013. № 1(120). С. 120-125.
2. Андреева О. В. Туризм в структурі рекреаційної діяльності школярів. *Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельн. держ. пед. ун-ту*. 2009. С. 134-135.
3. Воробйова А. В. Соціалізація підлітків з акцентуаціями характеру в процесі рекреаційно-оздоровчих занять. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 2. С. 41-44

Види змагань зі стрільби з лука

Олімпійські ігри. В Олімпійських іграх беруть участь стрільці тільки з олімпійського лука. Стрільців розрізняють за статтю: чоловіки і жінки стріляють окремо, хоча вправи однакові. Проводяться особисті і командні змагання. Спочатку проводиться відбірковий раунд, коли всі стрільці на межі 70 м, де кожен робить 2 серії по 36 пострілів у мішень діаметром 120 см.

Чемпіонати зі спортивної стрільби на відкритому повітрі. На таких чемпіонатах беруть участь стрільці з олімпійського лука і компаунда. Стрільців розрізняють за статтю та типом зброї, всі стріляють окремо. Чоловіки і жінки виконують одну і ту ж вправу, але на різних дистанціях.

Чемпіонати зі спортивної стрільби в приміщеннях. Формат і склад змагань у приміщеннях аналогічний змаганням на відкритому повітрі. Відрізняється дистанція стрільби 18 м і розмір мішені – 40 см у діаметрі для повного розміру.

Чемпіонати по польовій стрільбі відрізняються від вищеописаного. Правила їх ще не устоялися, а тому технічні подробиці детально не наводяться. У змаганнях беруть участь стрільці з усіх трьох типів луків – класики, Олімпіка і компаунда. Відмінностей за статтю зазвичай немає.

Скіарк або лучний біатлон. Це зимовий лижний вид спорту, аналогічний біатлону, тільки не з гвинтівкою, а з луком. Для цього використовується олімпійський лук без стабілізатора, який стрілець переносить у мішку за спиною. Стріли зазвичай отримують на рубежі. Правила також як у звичайному біатлоні бувають різні, відрізняються дистанції гонок і поведінка по промаху повз мішені.

Вертикальна стрільба з лука проводиться не по горизонту, а вгору. Є високий стовп із колесом, на якому закріплені мішені у вигляді куль або діжок, так звані папуги, а сам стовп – пальма.

Стрілець стоїть під пальмою і стріляє вертикально вгору, папуга вважається ураженим, якщо він збитий на землю. Переможцем вважається той, хто вибив більше папуг.

Традиційні чемпіонати. Бувають дуже різними. Проводяться в багатьох країнах світу, найпопулярніші – монгольський, бурятський, японський і корейський. Відрізняються за типом лука, складом учасників. Також у Монголії і Бурятії проводяться чемпіонати з кінної стрільби з лука.

Лучне полювання. Це вид полювання на великого нехижого звіра, зазвичай оленя, лося, барана тощо. Для полювання використовується той тип лука, звичного для стрільця, але компаунд є найефективнішим, а тому поширеніший серед лучних мисливців. На мисливських луках встановлюють укорочені моделі стабілізаторів, спеціальні мисливські приціли, які можна виставляти відразу на кілька дистанцій, а деякі моделі мають встановлені прямо на рукоятці сагайдаки, хоча останнє відноситься скоріше до категорії краси, тому що знижує ефективність і змінює баланс.

Фізкультурно-розважальна стрільба з лука. У США, Японії та деяких країнах Європи стрільба з лука є також і розвагою, подібно до гольфу, і використовується для занять фізкультури для школярів. Для цього використовуються модифіковані моделі олімпійських луків, які максимально здешевлюють і спрощують конструкцію, щоб ними могли користуватися і діти, і малопідготовлені дорослі.

Список літератури

1. Види змагань : веб-сайт. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki> (Дата звернення 26.02.2021)
2. Стрільба з лука : веб-сайт. URL : <https://parkkyivrus.com/ua/posluhy/maister-klasy/stribba-z-luka> (Дата звернення 26.02.2021)

Ігор Оставков

Науковий керівник – доц. Лясота Т. І.

Розвиток координаційних здібностей футболістів у віці 8-10 років

Футбол – такий вид спортивних змагань, який потребує мобілізації рухових здібностей, активізації координаційного потенціалу тіла при постійних, швидких змінах ігрових ситуацій. Для багатьох відомий факт, що кількість переміщень, які виконують футболісти під час матчу, велика, за умови, що використовуються пристрої для відстеження площі руху (теплові карти, GPS-пристрої). Мова йде про складні структурні схеми, тактико-технічні дії, поєднання ланок (оборона, півзахист, атака) у творчій взаємодії одна з одною, додання варіативності діям при командній грі. Цим зумовлена необхідність розвитку координаційних дій у ранньому віці 8-10 років як один із ключових аспектів фізичної підготовки [1].

Вік 8-10 років – період, найбільш сприятливий (сенситивний) для розвитку координаційних здібностей у юних футболістів. Відбувається процес формування фундаментальних навичок та вмінь для володіння власним тілом, без яких неможливий подальший фізичний, технічний розвиток футболіста, виконання більш складних вправ на координацію, баланс, статику і перехід до динамічних вправ. Відпрацювання координаційних здібностей не виокремлюється від загального тренувального процесу, він складає окрему частину при плануванні навчально-методичних вправ для команди [2]. Одну з ключових позицій, при фізичному визначенні координаційних здібностей займають координаційні функції ЦНС (центральна нервова система): вміння якісно керувати, координувати рухи тіла, швидкість нейронних зв'язків між клітинами; спроможність робити корекції, перетворювати нові, постійно змінні форми руху, перехід від простих до складних форм. Від якості, швидкості, постійного розвитку цих здібностей залежить прогрес в обраному виді спорту – футболі. Одними із важливих якостей,

які розвивають у футбольній школі, є швидкість і координація рухів. Координація рухів футболіста – це перш за все техніка. Чим більше в багажі у футболіста координаційних здібностей, тим легше йому поводитися з м'ячем, керувати своїм тілом [3]. Головний принцип підбору вправ для розвитку спритності в дитячому футболі – якомога більше різноманітності. Ось приклад кількох:

1. Виконується в парах. Один партнер лежить на спині з розкинутими руками. Другий, стоячи перед ним, кидає вперед. Перший повинен зловити м'яч ногами і передати партнерові, що стоїть на відстані 1, 2, 3, 4, 5 м.

2. Виконується в парах. Партнер лежить на спині, ноги зігнуті. Другий, стоячи перед ним, кидає на ступні лежачого м'яч. Завдання лежачого зупинити м'яч і поштовхом ніг повернути партнеру, що стоїть на відстані 1, 2, 3, 4, 5 м.

3. Жонгливання м'ячем: сидячи, з різними м'ячами, зі зміною висоти.

4. Передача м'яча партнеру через обруч на відстані 3, 4, 5 м. Висота обруча змінюється (30, 60 і 90 см).

Спортивні школи на своїх заняттях повинні більше використовувати добре розучені гімнастичні і акробатичні вправи, чергування ходьби і бігу в різних поєднаннях, рухливі ігри з несподівано змінюваними ситуаціями, вправи в техніці і тактиці гри. Виконувати їх рекомендується на початку тренувального заняття.

Список літератури

1. Антипов А. В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе. М. 2012. 150 с.

2. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. М. Отечественный спорт. 2007. 288 с.

3. Набір вправ для розвитку координації у дітей, що займаються футболем URL: <https://ashevchenko.kiev.ua/ua/vpravu-rozvitku-koordinacyi-ditey.htm>

Ірина Островерхова
Науковий керівник – асист. Марченко Я.Ф.

Масаж у реабілітації та його вплив на організм людини

Масаж звісно є одним із найважливіших компонентів реабілітації. Масаж – це активний лікувальний метод оздоровлення, мета якого полягає в поліпшенні стану здоров'я та організму пацієнта за допомогою нанесення дозованих механічних подразнень на тіло, застосовуючи різні техніки та прийоми масажу. Існує безліч видів масажу, а саме: класичний, релакс-масаж, оздоровчий, масаж обличчя, медовий масаж, сегментарно-рефлекторний, дитячий, апаратний, кріомасаж та самомасаж. Масаж позитивно впливає на системи організму, застосовуючи різні ефірні олії та допоміжні речовини. Вплив масажу на лімфатичну систему є важливим, адже лімфообіг у поєднанні з кровообігом зумовлює постійне оновлення тканинної рідини, а саме це відіграє велику роль в обміні речовин усього організму. Доведено, що під впливом масажу відбувається прискорення лімфотоку, а кількість лімфи, яка витікає з ділянки масажу збільшується у 6-8 разів, а також збільшується кількість поживних речовин до тканин та сприяє зменшенню набряків і підвищенню імунітету. А ось вплив на серцево-судинну систему здійснюється декількома шляхами: гуморальним, нервово-рефлекторним та механічним.

Не менш важливим є те, що саме масаж сприяє нормалізації артеріального тиску, тобто підвищений тиск знижується а знижений підвищується. Часто рекомендують починати масаж з комірцевої зони, оскільки при роботі з цією ділянкою відбувається сповільнення ритму серцевої діяльності. Нормалізація функціонального стану центральної нервової системи відбувається за рахунок впливу масажу на м'язи та сприяє нормалізації тону м'язів та їх еластичності, зменшенню в'язкості, поліпшенню скоротливої функції, у результаті чого зростає сила, підвищується фізична

працездатність здорових і ослаблених, втомлених від надмірного навантаження м'язів.

У реабілітації часто зустрічаються пацієнти, в яких знерухомлені кінцівки та інші частини тіла внаслідок певного захворювання або травми. Масаж м'язів підтримує потік аферентної імпульсації, попереджуючи виникнення функціональної моторної денервації, яка прискорює порушення функціональної здатності м'язів. При роботі з пацієнтами необхідно пам'ятати про вплив на психоемоційний стан, адже масаж сприяє зменшенню болю, нормалізації тону м'язів, прискоренню ліквідації патологічного процесу та нормалізації психоемоційного стану пацієнта.

Список літератури

1. Бирюков А. Масаж / А. Бирюков // Легкая атлетика. , 1981, № 10 – С. 24–26.
2. Бирюков А. А. Масаж в формуванні здорового образу життя
3. Бирюков А. А. // Теория и практика физической культуры, 1990. – № 8, С. 48–58.
4. Бирюков А. А. Масаж в формировании здорового образа жизни, 1990, с. 43-48.
5. Бирюков А. А. // Теория и практика физической культуры, 1990. – С. 55–58.
6. Васичкин В. Все о массаже : 1000 советов / Владимир Васичкин, М. : АСТ-Пресс книга, 2001. – 368 с.
7. Грасько О. Масаж – супутник здоров'я / Грасько Оксана //
8. Формування здорового способу життя в навчанні та вихованні дітей: психолого-педагогічні та медичні аспекти : матеріали наук.-практ., 2001. – С. 30–33.

Максим Паращук

Науковий керівник – ст. викладач Ячнюк І.О.

Контроль розвитку витривалості у бігунів на середні дистанції

Тренування на витривалість – головний компонент занять з бігу на середні та довгі дистанції. Тренування спрямоване на розвиток двох головних здібностей бігуна:

- аеробна, включаючи загальну витривалість;
- спеціальна витривалість для даної дисципліни, частіше змішані аеробно-анаеробні здібності.

Види спеціальної витривалості поділяють відповідно до вимог змагань, тривалістю та інтенсивністю бігу по дистанції на:

- швидкісну витривалість;
- швидкісно-силову витривалість.

Це дозволяє відносно правильно планувати тренувальне навантаження у зв'язку з його впливом на розвиток спеціальної витривалості для даного виду бігу [2].

Контроль частоти пульсу спортсмена вважається ефективним засобом отримання інформації про фізичне навантаження під час тренування на витривалість. Для оцінювання інтенсивності навантаження та визначення часу відновлювального періоду необхідно правильно інтерпретувати частоту пульсу, яка вимірюється під час бігу та після зупинки. Для цього слід точно знати швидкість анаеробного порогу спортсмена. Для спортсмена, який тренується на витривалість, концентрація лактату у крові буде 2-4 моль/л, однак цей параметр може бути визначений для кожного спортсмена індивідуально лабораторним методом.

Визначення частоти пульсу несе у собі певну інформацію, а саме: контроль частоти пульсу дозволяє контролювати перехід від аеробного до анаеробного режиму енергозабезпечення роботи (бігу); після закінчення відрізка, який пробігається під час інтервального тренування, частота пульсу має певну динаміку; швидкість зниження частоти пульсу після закінчення відрізка в інтервальному тренуванні зазвичай вказує на хорошу

тренуваність; стійкий фізичний стан тренуваного спортсмена характеризується середньою частотою пульсу 168-172 уд/хв.

Цей показник відповідає швидкості бігу на рівні анаеробного порогу; збільшення частоти пульсу спортсмена під час бігу на стандартній швидкості вказує на зниження рівня його тренуваності; частота пульсу може бути певною мірою використана для визначення відновлювального періоду після відрізка та всього тренування: а) за малої інтенсивності бігу на відрізка інтервального тренування пульс під час відновлювального відрізка знижується до 120 уд/хв, а за високої інтенсивності бігу на відрізках інтервального тренування необхідно повне відновлення та більш тривалий відпочинок. Пульс 120-132 уд/хв – якщо після виконання кількох відрізків інтервального тренування потрібно збільшення часу для відновлення пульсу до норми 120-132 уд/хв, а пульс все ж таки не знижується, тренування слід завершити – якщо зниження частоти пульсу до норми після тренування запізнюється, це може свідчити про перетренованість спортсмена, особливо, якщо це супроводжується й іншими суб'єктивними показниками – висока частота пульсу під час відпочинку часто вказує на присутність інфекції в організмі. Використовуйте наступне правило для визначення оптимального навантаження в тренуванні на загальну витривалість, орієнтуючись на частоту пульсу: пульс у стані спокою + показник 50% максимальної частоти пульсу = пульс під час бігу. Пульс у стані спокою – пульс зранку відразу після пробудження (лежачи).

Максимальна частота пульсу вимірюється відразу після відрізків із максимальною інтенсивністю бігу (тривалістю не менш ніж 1,5-2 хв). Варто підкреслити, що частота пульсу спортсмена під час бігу надає лише обмежену інформацію про його інтенсивність. Для більш точного визначення навантаження використовують аналіз крові на концентрацію молочної кислоти (лактату).

Список літератури

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература. 2002. 294с.
2. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учебное пособие для высш. учебн. Заведений.

Андрій Проданик

Науковий керівник – доц. Курнишев Ю.А.

Здоров'язберігаючі освітні технології -життєві ресурси збереженням та зміцненням здоров'я

Модернізація вищої школи, інтенсифікація навчальної діяльності й перехід від традиційної організації навчального процесу до інноваційних технологій, істотним чином підвищує вимоги до здоров'я студентської молоді. З огляду на це, одним із важливих завдань вищої школи постає збереження, зміцнення і формування здоров'я студентів.

Численні факти, накопичені в останні роки у зв'язку з проблемою несприятливого впливу освітнього закладу на здоров'я молоді, обумовили інтерес до психолого-педагогічних технологій, які дозволяють захистити здоров'я студентів від таких впливів або звести їх до мінімуму. Так з'явилося поняття “здоров'язберігаючі освітні технології”, які забезпечують системний підхід до процесу навчання і виховання, побудований на прагненні педагога не зашкодити здоров'ю молоді.

Можливості реалізації оздоровчої функції освіти багатогранні. Зараз зусилля системи освіти концентруються на тому, щоб зменшити негативний вплив школи на здоров'я студентів та викладачів. Це, перш за все, створення комфортного безпечного освітнього середовища та впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчальний процес.

Сучасний розвиток українського суспільства сприяє зміні освітніх і культурних парадигм, осмисленню ролі здоров'язберігаючих технологій у контексті створення здоров'язберігаючої системи, що впливає на формування особистого потенціалу студентської молоді. Проблемі збереження здоров'я в системі освіти присвячено сучасні наукові дослідження О. Аксьонової, Т. Бережної, Е. Булич, І. Волкової, М. Гончаренко, І. Муравова, В. Оржеховської та ін. Тему формування освітнього здоров'язберігаючого середовища і виховання культури здоров'я порушували науковці Г.

Апанасенко, М. Гончаренко, Д. Зарідзе, Н. Максимова, В. Оржеховська, Л. Попова, В. Шаповалова, О. Шиян та ін.

Необхідні нові концептуальні, теоретико-методологічні, науково-методичні підходи до проектування змісту здоров'язберігаючої освіти й адекватних їй технологій.

Відповідно і завдання здоров'язберігаючих освітніх технологій передбачають створення умов для підтримки стану здоров'я, вироблення позитивного ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих як пріоритетної цінності, формування мотиваційно-ціннісних установок для повної реалізації свого фізичного, психічного, духовного потенціалу, засвоєння знань про сутність здоров'я і здорового способу життя, розвиток умінь і навичок щодо самостійної оцінки свого здоров'я, виховання відповідальності за вибраний стиль поведінки щодо власного здоров'я. Вирішення цих завдань слугуватиме формуванню відповідних компетенцій або “живих знань” (Л. Дихан). Для цього в ході навчання необхідно приділяти значної уваги практиці оздоровлення, моделюванню ситуацій вибору, веденню щоденника здоров'я, здійсненню самоконтролю за станом здоров'я з реальними заходами щодо його поліпшення.

На відміну від традиційного погляду на здоров'я, за яким завдання освіти – це мінімізація негативного впливу на здоров'я студентів, вважаємо, що активне використання здоров'язберігаючих освітніх технологій може сприяти появі у молоді нових життєвих ресурсів, пов'язаних із збереженням та зміцненням їхнього здоров'я.

Список літератури

1. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми “Здорова нація” на 2009–2013 роки // Офіційний вісник України. – 2008. – № 37. – С. 5–6.
2. Букша С.Б. Актуальність формування професійної відповідальності у майбутніх учителів основ здоров'я / С.Б. Букша, В.І. Бабич // Вісник Національного Луганського університету імені Тараса Шевченка. – 2010. – №8. – С. 18-22.
3. Лібанова Е. М. Прогноз демографічного розвитку України на період до 2050 року /Е. М. Лібанова // Демографія та соціальна економіка. – 2007. – № 1. – С. 23 – 37.

Микола Продоус

Науковий керівник – викл. Медвідь А.М.

Особистісно-орієнтоване фізичного виховання учнів закладу загальної середньої освіти

Необхідність індивідуалізації навчально-виховного процесу сьогодні усвідомлюється як провідна тенденція сучасної школи, що вимагає разом зі створенням нових навчальних програм також розроблення технологій і методик, спрямованих на забезпечення вибору кожним учнем шляхів творчого оволодіння знаннями, формування вмінь, навичок, покращення фізичних здоров'я і підготовленості, а також самовдосконалення і самореалізації в процесі фізичного виховання [2].

У педагогічній літературі проблема індивідуалізації навчання і виховання розкрита досить широко і повно. Водночас її аналіз і аргументація часто обмежуються визначенням сенситивних періодів вікового розвитку рухових функцій дитини чи актуалізацією параметрів фізичних навантажень, окремих способів реалізації фізичного виховання виходячи з необхідності коригування рівня вияву фізичних якостей, що відстають у розвитку [1].

Останнім часом зростає кількість досліджень, спрямованих на реалізацію індивідуально-диференційованого підходу до учнів з урахуванням їх типологічних характеристик – психофізіологічних, морфофункціональних, нейродинамічних [3]. Проте практично відсутні дослідження, спрямовані на вирішення завдання індивідуалізації рухової підготовки учнів загальноосвітніх навчальних закладів різного морфофункціонального статусу та врахування його при розробленні нормативів оцінки їх фізичної підготовленості. Зазначене і зумовило вибір теми роботи.

Для визначення педагогічної сутності індивідуалізації фізичного виховання має сенс розглянути такі категорії педагогічної науки як індивідуалізація навчання, диференційований підхід, розкрити форми і способи їхньої співвіднесеності один з одним, установити умови становлення людської індивідуальності при їхньому здійсненні.

У ряді інших джерел уточнюються деякі положення, що відносяться або до конкретизації особливостей особистості учня, або до виділення окремих елементів дидактичного процесу, використовуваних для спрямованого педагогічного впливу [1].

Отже, дуже важко розраховувати на те, що їх використання сприятиме подальшому розвитку індивідуалізації навчання. Інші недоліки визначаються тим, що зміст видового поняття “типова індивідуалізація навчання” повторює атрибути визначеної системи в її статичній формі, а зміст поняття “персональна індивідуалізація навчання” – практично є синонімом поняття “індивідуальне навчання”, відомого, як зазначалося раніше, зі стародавніх часів із властивими йому недоліками.

Список літератури

1. Васкан, І. (2016). Науково-методичні основи розвитку рухової активності підлітків у позаурочній діяльності. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (2(26), 24-30. Retrieved from <https://www.sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/view/322>
2. Гакман, А. В.; Наконечний, І. Ю. Особливості формування рекреаційно-оздоровчих знань та вмінь підлітків у дитячому таборі відпочинку. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 10 (118) 2019: 25-29
3. Мельнік, Анастасія Оптимізація фізичного виховання школярів засобами рекреаційно-оздоровчої діяльності. *Economic And Social-Focused Issues Of Modern World* (2018): 342-348.

Теоретико-методологічні основи початкового навчання гри у волейбол

Процес підготовки волейболіста передбачає систему педагогічного впливу на формування особистості дитини та її фізичне виховання.

На різних етапах підготовки юного волейболіста питома вага навчання і тренування змінюється. У підготовчих і підліткових групах переважає навчання, пов'язане з формуванням багатьох рухових навичок. Увагу зосереджують на оволодінні основними знаннями, вміннями і навичками, без яких неможлива успішна спортивна підготовка. Створюється основа, на якій у майбутньому стане можливим досягнення спортивної майстерності.

Фізична підготовка є складовою частиною навчально-тренувального процесу. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики гри. На заняттях з волейболу потрібно використовувати спеціальні вправи для розвитку сили, швидкості, стрибучості, витривалості, спритності і гнучкості. На початковому етапі на загальну фізичну підготовку відводиться 60-70% часу.

Сучасні тенденції розвитку волейболу пред'являють більш високі вимоги до формування та вдосконалення прийомів техніки гри і фізичної підготовленості гравців не тільки високої кваліфікації, а й в юних волейболістів починаючи з етапу початкової підготовки, оскільки недостатній їх рівень негативно позначається як на оволодінні техніко-тактичною майстерністю в майбутньому, так і на ефективності змагальної діяльності [4, 5].

Однією з проблем підготовки юних волейболістів сьогодення є вдосконалення процесу навчання техніці гри і розвитку фізичних якостей, визначення детальної структури становлення навичок гри у волейбол [2, 3, 8].

У наукових дослідженнях розглядаються різні підходи до навчання техніки гри у юних волейболістів, які висвітлені в працях вчених [1, 3]. Фізична підготовленість юних волейболістів створює передумови для вирішення завдань технічної підготовленості і обумовлює в єдності з іншими сторонами підготовки загальний підйом функціональних можливостей організму спортсмена, всебічний розвиток його рухових якостей і набуття навичок, необхідних у спорті [4, 6].

Розвиток фізичних якостей ефективно впливає на якісне засвоєння рухових умінь і навичок, юні спортсмени з більш високим рівнем координаційної, швидко-силової підготовленості відрізняються високими спортивно-технічними показниками [3, 4, 7].

Незважаючи на важливість останніх досліджень у волейболі, в науково-методичній літературі недостатньо робіт, які б запропонували методика формування навичок техніки гри у юних волейболістів з урахуванням розвитку фізичних якостей, які забезпечують виконання конкретного технічного прийому, що вивчається на етапі початкової підготовки відповідно до сенситивних періодів розвитку рухових здібностей і сучасних тенденцій світового волейболу.

Список літератури

1. Беляєва А. В. Волейбол. / А. В. Беляєва. – М. : Фізкультура, образование и наука, 2000. – 368 с.
2. Беляєв А.В. Волейбол: теорія і методика тренування./А.А. Беляєв, Л.В. Буликін - М.: Фізкультура і Спорт, 2007. - 184с.
3. Варчук І.Б. Теорія і методика фізичного виховання і спорту/Г.В. Варчук. - М.: Кронус, 2011. - 247с.
4. Васильків А.А. Теорія і методика фізичного виховання./А.А. Васильків. - Ростов н/д: Фенікс, 2008. - 381 с.
5. Гаврилов М.А. «Волейбол»/М.А.Гаврілов - М.: В«Фізкультура, освіта, і наукаВ» 2000. - 294с.
6. Гогун Є.М. Психологія фізичного виховання і спорту/О.М. Голунь, Б.І. Мартянов. Навчальний посібник - М.: 2000. - 168с.
7. Дубровський В.І. Біомеханіка/В.І. Дубровський, В.М. Федорова. - М.: В«Видавництво Владос-пресВ», 2002. - 666с.
8. Железняк Ю.Д. Підготовка юних волейболістів/Ю.Д.Железняк. - М.: Фізкультура і спорт Москва, 2003.-294с.

Олександр Радомський

Науковий керівник – доц. Л.В.Балацька

Революційні зміни правил гри в баскетболі

Баскетбол – популярна, цікава та водночас небезпечна для здоров'я командна гра. Тому в офіційних правилах зафіксовані чіткі пояснення щодо порушень і покарань.

Часто відбувалися зміни в правилах, удосконалювалася, щоб в контакті не постраждали гравці. Обмеження атаки – 24 секунди. Зміни, щодо цього правила запропоновано в результаті певної суїтливості, що нагадував епізоди футболу. Як тільки команда вела в рахунку, гравці переставали атакувати і зосереджувалася на контролі м'яча. Дана ситуація спостерігалась у відомому матчі між «Форт-Уейн» і «Лейкерс» в 1950-му, коли гравці боялися зайвий раз кинути по кільцю, щоб не віддавати м'яч домінуючому. Гра завершилась з рахунком 19:18.

Нововведення, щодо тривалості атаки запропонував власник клубу «Сиракьюз Нешнлз» (зараз- «Філадельфія») Дені Байазон в 1954 році. Зробивши висновки з кількості атак, що досягали 120 кидків з гри, він розділив загальний ігровий час (2880 секунд) на 120, що в підсумку склало 24 секунди [1].

Пізніше обмежили ще три аспекти: *По-перше*, команда повинна виводити м'яч на іншу половину за 8 секунд. Це правило було введено для ще більшого прискорення гри.

По-друге, гравцям, які перебувають між лицьовою і штрафною лінією, заборонялося вести м'яч спиною до кільця більше 5 секунд. Обмеження пов'язано розігруючим «Нікс» і «Індіани» Марком Джексонем: в зоні «лоу-пост» /«хай-пост». Гравець виставляв перешкоду у вигляді широкого тазостегнового суглобу і старанно довбав м'ячем протягом усього володіння. Професійна ліга не оцінила цю естетику «заднього» ходу.

По-третє, у правилах офіційно закріплено, що мінімальний час на кидок - 0,4 секунди. За менший час команда може переправити м'яч в кільце лише за допомогою дотику:

наприклад, якщо передача підвішується над кільцем і переправляється всередину волейбольним прийомом. Такий переможний кидок за 0,4 секунди здійснив розігруючий Дерек Фішер з команди «Лейкерс»

Другий важливий блок правил пов'язаний з *веденням м'яча*. Існує основних п'ять обмежень: *подвійне ведення* - гравець після дриблінгу не може продовжувати ведення; *стрибок із м'ячем* - вистрибнувши з м'ячем, гравець повинен обов'язково виконати кидок або віддати передачу; *перенесення м'яча* - долоня не може перебувати знизу м'яча; *кроки з місця* - перебуваючи в стоячому положенні, гравець повинен вдарити м'ячем у паркет разом із початком руху; *пробіжка* - після дриблінгу гравець може взяти м'яч у руки і зробити з ним не більше трьох кроків (рахуючи нульовий).

Згодом баскетбол вважається грою, що веде контактну боротьбу, причому ступінь жорсткості гри залежить від суб'єктивної оцінки судді.

ФБА дозволяє більшу щільність і більші контакти, на відміну від НБА, що прагне максимально захистити своїх зірок. Визначають фоли передбачаючи зачепи, підніжки, захоплення руками, удари ліктями або колінами, порушення правила «циліндра гравця» руками або ногами, рух при постановці заслону, за винятком явища «Чардж».

Коли атакуючий і захищаючий гравець стикаються на швидкості, буває непросто зрозуміти, хто саме з них порушив правила. Різниця між фолом захиснику і фолом нападу - це грамотна позиція того, хто захищається [2].

У баскетболі атакуючий гравець отримує перевагу. Завдання того, хто захищається, головним чином полягає в тому, щоб встигнути перекрити прохід під щит. Тому кажуть, що в баскетболі захищаються не руками, а ногами: блок-шоти, перехоплення та інші вдалі дії все ж є непрямим продуктом грамотних переміщень і не особливо багато говорять про якість захисту.

Список літератури

1. Сайт новин TRIBUNA.COM
<https://ua.tribuna.com/tribuna/blogs/sviridov/2623575.html>
2. Свиридов К. Бойтесь смотреть баскетбол, потому что это игра для умных? – Блог, 4 ноября 2019,
<https://ua.tribuna.com/tribuna/blogs/sviridov/2623575.html>

Іван Райлян

Науковий керівник – асист. Байдюк М.Ю.

Формування здорового способу життя учнів засобами фізичної культури

Термін „фізична культура” має декілька значень. Під ним розуміють „втілення в самій людині, результати використання матеріальних і духовних цінностей, які відносяться до фізичної культури в широкому розумінні, так як засвоєні людиною фізкультурні знання, уміння, навички, які досягнуті на основі використаних засобів фізичного виховання, показники розвитку і т.д [3].

В ході фізичного культури 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. Згідно з „Положенням про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи”, система занять школярів фізкультурою і спортом включає такі пов'язані між собою форми:

- уроки фізичної культури;
- фізкультурно-оздоровчі заходи протягом шкільного дня;
- позакласна спортивно-масова робота;
- позашкільна спортивно-масова робота та фізкультурно-оздоровчі заходи за місцем проживання учнів;
- самостійні заняття учнів фізичними вправами вдома, на пришкольних і дворових майданчиках, стадіонах та інше [3].

Усі форми фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, які проводяться в процесі навчальної і позакласної роботи, повинні відповідати головній вимозі – всемірно сприяти залученню кожного учня до щоденних самостійних занять фізкультурою і спортом.

Здоров'я людини також великою мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у використанні оздоровчих сил природи (в тому числі й холоду) для зміцнення здоров'я й профілактики захворювань. Свідоме застосування загартовуючих процедур потребує від дитини певного рівня

фізичної культури. Вона формується в учнів протягом усіх років навчання в школі шляхом роз'яснювання, переконання, організації практичної діяльності на уроках та в позакласній роботі [1].

Серед засобів фізкультурно-оздоровчої роботи дуже важливе значення мають гігієнічні умови. Сюди відносяться твердий режим дня, під яким розуміється строго складений розпорядок повсякденного життя, раціонального розподілення часу праці і відпочинку, сну і харчування [2].

Точне виконання режиму дня виховує в людини такі цінні якості, як дисциплінованість, акуратність і організованість.

У режим дня школяра повинні входити: ранкова гімнастика з водною процедурою. В режимі дня також передбачається строгий порядок і час для харчування, відпочинку і підготовки до сну.

Таким чином, із вищесказаного витікає, що формування у школярів здорового способу життя включає:

- виховання в учнів інтересу до занять фізичними вправами;
- озброєння їх знаннями з фізичної культури, фізіології та гігієни людини і вироблення на їхній основі переконань в необхідності систематично займатись фізкультурою;
- практичне навчання учнів кожен день самостійно займатись фізичними вправами в режимі шкільного й позашкільного часу [1].

Список літератури

1. Мухамед'яров Н.Н. Методологічні засади формування здорового способу життя / Наїль Наримович Мухамед'яров // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 3. – С. 36 – 38.
2. Солопчук М.І. Концептуальні підходи зміцнення та збереження здоров'я школярів у процесі фізичного виховання / Д.І. Солопчук, С.І. Живага, В.М. Малюгін. – Режим доступу : <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2014/06/24>.
3. Формування здорового способу життя : [навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації держ. службовців] / О. Яременко [та ін.]. – К. : Укр. ін-т соц. досліджень, 2000. – 232 с

Артур Рибак

Науковий керівник – доц. Мороз О.О.

Моделювання процесу фізичного виховання зі студентами ЗВО засобами аеробіки

Актуальність. Особливості розвитку фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти є одним з пріоритетних напрямків державної політики у сфері фізичної культури і спорту. Практичні заняття з фізичної культури розглядаються як дієвий спосіб протидії прогресуючому погіршенню здоров'я молоді, яке констатується численними дослідженнями [1]. Водночас, традиційні обов'язкові форми занять, відвідування яких нерідко досягається завдяки мотиву «повинності» не сприяють необхідній оздоровчій ефективності і не стимулюють молодь до систематичної рухової активності [2,3]. Внаслідок цього спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я студентів. Із переходом з курсу на курс збільшується кількість студентів віднесених до спеціальної медичної групи, спостерігається погіршення показників функціонального стану, фізичної підготовленості та працездатності студентів [2].

В процесі проведення оздоровчих занять зі студентською молоддю традиційно провідні позиції за рейтингом популярності займають різновиди оздоровчої аеробіки. Що в свою чергу сприяє появі інтересу у науковців до розробки організаційно-методичних аспектів їх використання в навчальному процесі зі студентками, та вивченні особливостей їх впливу на організм [1,3].

За результатами аналізу існуючих підходів, що стосуються дозування фізичних навантажень на заняттях з аеробіки виявило, що критерієм для їх диференціації стають різноманітні параметри – рівень фізичного стану, особистий рівень здоров'я, рівень максимальної працездатності. Безперечно, усі ці методики є ефективні але слід зауважити, що в процесі їх застосування не враховуються показники, які залежать від індивідуальних властивостей організму, що зумовлені особливостями нервової системи, функціональних

ознак і обумовлюють індивідуально типологічні особливості тілобудови людини [2]. Визначений рядом досліджень тісний взаємозв'язок між ознаками тілобудови і функціональними параметрами організму дає можливість прогнозувати особливості його реакції на різні за величиною і спрямованістю фізичні навантаження, які використовуються при підборі і організації оздоровчо-тренувального процесу [1,2]. На персональні типологічні ознаки тілобудови орієнтуються і при організації і проведенні оздоровчих тренувань силової спрямованості – з бодібільдингу, атлетичної гімнастики. Застосування індивідуально-типологічних ознак як орієнтиру для визначення фізичних навантажень на заняттях аеробікою залишається обмеженим [1].

ВИСНОВКИ. Особливості процесу програмування фізичного навантаження зі студентами полягає у моделюванні занять аеробікою, що передбачає, за індивідуально-типологічними особливостями морфологічного стану, визначити приналежність студентів до групи з ознаками певного типу тіло будови і формування на підставі цього рекомендацій стосовно раціонального співвідношення тривалості інтенсивності та кратності оздоровчих занять аеробікою.

Список літератури

1. Грибан Г.П. Нормування фізичних навантажень шляхом самооцінки студентами рівня фізичного стану і працездатності / Г. П. Грибан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 7. – С.47–50.
2. Барыбина Л.Н. Применение индивидуального подхода при проведении занятий по аэробике со студентами разного уровня подготовленности / Л.Н Барыбина, С.А.Семашко, Е.В.Кривенцова // Физическое воспитание студентов. - 2012- №5-С.10-13
3. Ермаков С.С. Особенности мотивации студентов к применению индивидуальных программ физической самоподготовки. / С.С. Ермаков, С. Н. Иващенко, В. В. Гузов // Физическое воспитание студентов. 2012, N4. С. 59-61.

Вплив тривалих фізичних навантажень на функціонування організму студентів

Згідно з сучасними уявленнями, здоров'я людини значною мірою визначається можливостями адаптації організму до тих чи інших факторів зовнішнього середовища і, зокрема, до фізичних навантажень. При вивченні впливу тренувальних навантажень на організм адаптація розглядається як процес цілеспрямованого збільшення його функціональних можливостей, ефективності забезпечення м'язової діяльності, підвищення спеціальної працездатності та більш повне використання резервів. [1]

Мета – дослідити функціональний стан серцево-судинної системи та індивідуально-типологічні особливості вищої нервової діяльності організму юнаків і дівчат при тривалих фізичних навантаженнях.

Для досягнення мети роботи використовувались наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової літератури; дослідження варіабельності серцевого ритму (варіаційна пульсометрія) та артеріального тиску; дослідження нейродинамічних та психофізіологічних функцій; методи математичної статистики. [2]

У дослідженні взяли участь студенти 2 курсу факультету фінансів, підприємництва та обліку Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича у кількості 40 осіб. Основну групу становили юнаки та дівчата віком від 18-20 років. Тренування студентів відбувалися 4–5 днів на тиждень, двічі на день, тривалість кожного тренування 1–1,5 години.

Результати дослідження показали, що тривалі фізичні навантаження циклічного характеру суттєво впливають на функціональний стан серцево-судинної системи організму юнаків. Застосування нами таких методів дослідження, як варіаційна пульсометрія та вимірювання артеріального тиску

дозволило виявити низку адаптаційних зрушень у діяльності серцево-судинної системи організму юнаків при тривалих тренувальних навантаженнях.

Вплив тривалих фізичних навантажень на організм дівчат 18-20 років призводить до появи низки адаптаційних зрушень у діяльності серцево-судинної системи, характер і спрямованість яких схожі з такими ж у юнаків. Відмінності у розвитку тривалих пристосувальних реакцій системи кровообігу організму юнаків і дівчат визначаються, очевидно, статевими особливостями розвитку, а також інтенсивністю та характером тренувальних навантажень.

Можна стверджувати про позитивні наслідки тривалих тренувань на нейродинамічні та деякі психічні функції дівчат та хлопців віком 18-20 років. Це пов'язано з високим рівнем властивостей основних нервових процесів та складними сенсомоторними реакціями у дівчат основної групи, а також покращенням функції вільної уваги.

Отже, тривалі фізичні навантаження суттєво впливають на функціональний стан серцево-судинної системи та формування психофізіологічних функцій юнаків і дівчат віком 18-20 років.

Результати досліджень властивостей нервових процесів у світлі їх зв'язку з функціями серцево-судинної системи можуть впроваджуватись у практику диференційованого підходу до особистості при використанні тренувальних фізичних навантажень, сприяти оптимізації та більш раціональній побудові тренувального процесу із врахуванням психофізіологічних можливостей організму.

Список літератури

1. Вплив фізичного навантаження на показники серцево-судинної системи студентів

URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-07/08klmcss.pdf>

2. Вплив фізичних вправ з різним механізмом дії на пацієнтів з різним типом реакції серцево-судинної системи на навантаження

URL: <https://painmedicine.org.ua/index.php/pnmdcn/article/view/117>

Сучасні тенденції формування харчового раціону для підвищення імунітету при COVID-інфекції

Статистика захворюваності на COVID-19 в Україні продовжує зростати, і поки науковці з'ясовують, як надовго після перенесення цієї хвороби залишається в людини імунітет, варто замислитися про те, що залежить безпосередньо від нас – як привести свою імунну систему у найкращу форму перед можливою зустріччю з COVID-19. [1, с. 2].

Для того, щоб імунітет був сильним, треба обрати правильну стратегію зміни харчування, яка повинна вирішувати кілька завдань одночасно, інакше не вдасться суттєво підвищити імунний статус. Найшкідливіше на імунну систему впливає звичайний цукор. Це блокує роботу імунної системи та призводять до падіння активності імунітету в 1,5 разу на термін більше 5-6 годин. Для підтримання імунітету в робочому стані слід виключити солодощі, хліб, солодкі напої та пакетовані соки і переважно вживати їжу з низьким глікемічним індексом і високою кількістю клітковини, а саме: цільнозернові продукти, овочі, фрукти, зелень, бобові, горіхи і насіння. В ідеалі збалансована дієта повинна включати в себе продукти з високим вмістом вітамінів А, В, С, D і Е, а також заліза, цинку й селену.

Суттєво впливає на імунітет правильний вибір жирів. Рекомендується: 1. Знизити до оптимуму (але не прибирати зовсім) кількість продуктів, які містять омега-6 жирні кислоти. Надлишок омега-6 збільшує рівень запальних процесів кишківнику та організму в цілому і цим суттєво знижує здатність імунної системи протистояти інфекціям та раку. 2. Рослинні та морські омега-3 добре знижують рівень запалень організму. Потрібно вживати морську рибу або добавки морських омега-3 та лляну олію або волоські горіхи, як джерело рослинних омега-3. Обидва цих види омега-3 потрібні організму, одне іншим замінити неможливо. 3. Знизити до

оптимуму споживання тваринних жирів, оскільки науково доведено, що саме високий рівень споживання тваринних жирів у сучасному раціоні призводить до падіння місцевого імунітету та підвищення рівня запалень саме в легенях. Це призводить до суттєво більш тяжкого протікання коронавірусної інфекції.

Ефективність роботи імунної системи залежить ще й від того, наскільки швидко лімфатична система "вимиває" віруси з тканин тіла для "утилізації". Тому при COVID-19 підтримувати працездатність лімфатичної системи особливо важливо. Підсиленню імунітету сприяють хороший сон, контрастний душ, прогулянки під сонцем. Організм – це динамічна система, і якщо ми перестанемо робити для нього щось хороше, то проблеми повернуться [2, с. 3].

Отже, менше цукру, правильні жири та більше залужнюючих продуктів, вітамінів, мінералів. Звісно, це не всі кроки, які потрібно зробити для того, щоб тримати імунну систему в повній бойовій готовності. Але правильно вибудований збалансований раціон та спеціально підібрані харчові добавки (вітаміни, мінерали) допоможуть суттєво поліпшити імунітет та зменшити ризик захворювання на COVID-19.

Список літератури

1. [Голубовская О. А.](#), Безродная А. В., Кондратюк Л. А., [Шкурба А. В.](#) Коронавирусная болезнь 2019 (COVID-19): патогенетические особенности заболевания, диагностика, лечение и меры профилактики //Клиническая инфектология и паразитология: Международный научно-практический журнал. 2020. Volume 9. № 1. р. 6—16 DOI: <https://doi.org/10.34883/PI.2020.9.1.001>
2. Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2». ЗАТВЕРДЖЕНО постановою Кабінету Міністрів України від 2 квітня 2020 р. № 255.

**Науковий керівник – викл. Медвідь А.М.
Характеристика показників фізичного стану дітей 8–10
років при використанні чинної програми з фізичної
культури**

Фізичне виховання у закладі загальної середньої освіти сьогодні розглядається як провідний засіб покращення здоров'я учнів [1], а оптимальні параметри фізичних навантажень у різних формах занять, кількість протягом дня і систематичність використання — як домінуючі умови досягнення позитивного результату [3]. Водночас зазначене є основою розвитку фізичних якостей [2], — іншого важливого завдання фізичного виховання у школі. Це засвідчує необхідність спрямування фізичного виховання на покращення такої комплексної характеристики як фізичного стану, що відображає їхні стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості, фізичні працездатність і підготовленість.

Важливим в успішному вирішенні цього завдання є, крім вищезазначеного, виконання вимоги програми [1] про диференційований підхід до учнів і спроможність учителя ефективно його реалізувати на практиці [2].

Узагальнення з цих позицій результатів досліджень, спрямованих на вдосконалення процесу фізичного виховання у початковій школі, засвідчує: недоліки визначених програмою [2] критеріїв для реалізації диференційованого підходу — фізичні здоров'я, підготовленість, розвиток [3]; перспективність використання основ програмування для врахування вимог і положень щодо формування оптимального змісту і його ефективної реалізації. Зокрема зазначені критерії в аспекті врахування індивідуальних особливостей недостатньо прогностичні, а збільшити останнє дозволяє врахування соматотипів дітей. Один із варіантів [1] розробленого алгоритму програмування дозволяє формувати ефективний зміст оздоровчого спрямування для учнів основної школи, інший [3] — зміст, спрямований тільки на покращення фізичної

підготовленості та лише дівчат 7–10 років різних соматотипів. Означене свідчить про недостатність досліджень з вивчення показників фізичного стану дітей між 8 і 10 роками, а також програмування змісту, спрямованого на покращення цього стану в процесі фізичного виховання, що в комплексі враховує особливості динаміки, взаємозв'язків між зміною показників, умови досягнення термінової, накопичувальної адаптації й забезпечує реалізацію вимоги чинної програми про диференційований підхід до учнів. Зазначене зумовило вибір теми роботи.

Отже, на сучасному етапі більшість учнів початкової школи відзначається відмінним від необхідного рівнем фізичного здоров'я, що значною мірою зумовлено притаманним їм режимом навчальної діяльності, характером адаптації (по типу стресу) до умов навчання в школі, недостатніми обсягом і змістом рухової активності, невідповідністю функціональних можливостей життєзабезпечуючих систем необхідному рівню, а також суттєвими розбіжностями вияву і динаміки більшості показників фізичного стану представників різних соматичних типів конституції.

Список літератури

1. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. К. : Олімп. л-ра, 2008. Т. 1. 391 с.
2. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2011. 18 с.
3. Швець О.П. Розвиток фізичних якостей молодших школярів у процесі фізичного виховання на засадах системного підходу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» . Івано-Франківськ, 2011. 20 с.

Науковий керівник – доц. Киселиця О.М.

**Соціально-професійна спрямованість особистості
вчителя фізичної культури**

Учитель фізичної культури – це педагогічний працівник високої культури, великої душі і доброго серця, провідник ідей державотворення, який має спеціальну підготовку і професійно проводить навчально-виховну роботу в освітньо-виховних закладах загальної середньої освіти, спрямовану на формування у дітей і молоді фізичного та морального здоров'я, підготовку до ведення активного способу життя. Відомо, що успіхи фізичного виховання школярів залежать від багатьох чинників: стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, матеріально-спортивного забезпечення, методики навчально-виховного процесу, відношення педагогічного колективу, батьківської громадськості до засобів фізичної культури. Проте найважливішим чинником є професійна готовність учителя фізичної культури. Українське шкільництво в умовах сьогодення ставить перед учителем фізичної культури вимогу «забезпечити виховання в дітей бережливого ставлення до власного здоров'я і здоров'я ближнього» [2, с. 98]. Це повинно проходити шляхом вирішення таких завдань: формування поняття про те, що піклування людини про своє здоров'я, фізичний розвиток є не тільки її особистою справою, а й суспільним обов'язком; сприяння правильному фізичному розвитку і зміцненню здоров'я; розвиток основних видів рухових дій, формування рухових умінь і навичок; виховання стійкого інтересу і потреби в систематичних заняттях фізичною культурою; формування в учнів правильної постави, підтягнутості й охайності; удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах, які забезпечують оздоровчу спрямованість та індивідуальність підходів; використання різних форм рухової активності та інших засобів фізичного удосконалення [3, с. 45].

Отже, соціальна роль учителя фізичної культури полягає у передачі молодому поколінню необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, про шляхи і методи протидії хворобам у формуванні вмій і навичок зміцнення здоров'я, запобігання його порушення, про методики досягнення високої працездатності та тривалої творчої й активної життєдіяльності.

У сучасному суспільстві педагог є фігурою, від якої залежить майбутнє нації [2, с. 95]. Слова «учитель фізичної культури» для кожної людини асоціюються зі спогадами про свого шкільного вчителя; найчастіше у пам'яті відтворюються не стільки окремі професійні якості, скільки особистість наставника. Тому учителем може бути лише та особистість, яка володіє такими особистісними якостями як любити дітей, що проявляється в гуманності, доброті, милосерді.

Нині пошук нових шляхів організації підготовки вчителів фізичної культури, заснованих на особистісно орієнтованому, аксіологічному, культурологічному підходах, вимагає від системи вищої фізкультурно-педагогічної освіти змін у цілях, змісті, засобах, методах і формах підготовки. Необхідність формування в майбутніх учителів фізичної культури педагогічної майстерності зумовлюють такі основні чинники: для сучасної епохи характерна модель освіти, орієнтована на творчу ініціативу, самостійність, конкурентоспроможність майбутніх фахівців, у тому числі й вчителів. Творчий потенціал вчителя залежить від рівня сформованості його професійного мислення. Професійно спрямоване мислення ініціює рефлексивну діяльність учителя, що дає йому можливість стати професійно активним педагогом, здатним до самостійної інноваційної діяльності, і, як результат – бути затребуваним і конкурентоспроможним майстром.

Список літератури

1. Закон України «Про загальну середню освіту». Освіта України. Нормативно-правові документи. Київ, 2001. С. 103-105.
2. Національна доктрина розвитку освіти. Указ Президента України від 17.04. 2002. № 347.
3. Книга вчителя фізичної культури. Харків, 2006. 93 с.
4. Новосельський В. Ф. Професія: вчитель фізичної культури. Київ, 1991. С. 5-7.
5. Сухомлинський В. О. Сто порад учителю. Київ, 1988. С. 5-7.

Морфологічні особливості стрибунів у висоту високої кваліфікації

Спортивний результат як продукт змагальної діяльності, що має самостійну цінність для спортсмена, тренера, глядачів, спортивної організації, країни зумовлюється великою кількістю чинників. У їх числі індивідуальні особливості особистості спортсмена, ефективність системи підготовки, матеріально-технічні умови підготовки і змагань, кліматичні, географічні та соціальні умови [2].

Фактором, що визначає структуру змагальної діяльності, є спрямованість на досягнення найвищого для даного спортсмена результату [2].

На рівні генеральних характеристик одним із компонентів забезпечення змагальної діяльності є будова тіла спортсмена його морфологічні особливості. У результаті дослідження проведено аналіз довжини і маси тіла найсильніших стрибунів світу – перша двадцятка рейтингу ІААФ за результатами виступів 2018 (n= 65)

Велика довжина тіла спортсменів дає суто механічну перевагу в стрибках у висоту завдяки більш високому розташуванню ЗЦМ тіла, а менша власна маса тіла – можливість проявити більшу відносну силу. Середні показники довжини і маси тіла у стрибунів у висоту високої кваліфікації наступні:

$$x = 191; S = 4,91 \text{ см і}$$

$$x = 75; S = 6,6 \text{ кг відповідно (див. табл. 1).}$$

Показники довжини і маси тіла у найсильніших у світі стрибунів розрізняються залежно від виду змагань. Найвищі на зріст – стрибун у висоту, а спортсмени, які мають найбільшу масу тіла, стрибун з жердиною (див. табл.1).

Однак у спортивній практиці зустрічаються винятки, наприклад, стрибун у висоту Стефан Хольм, олімпійський чемпіон 2004 р. – володар унікального досягнення: він долав планку на 59 см вище власного росту. Наприклад, у світового

рекордсмена Хав'єра Сотомайора (Куба, рекорд світу – 245 см) при зрості 195 см, а масі тіла 82 кг цей показник дорівнює всього 50 см.

Таблиця 1

Основні морфологічні характеристики найсильніших легкоатлетів-стрибунів (Перша двадцятка рейтингу ІААФ станом на 31.12.2018)

Вид легкої атлетики	Кіл-ть	Довжина (см)			Вага (кг)		
		\bar{x}	макс	мін	\bar{x}	макс	мін
Стрибок у висоту	17	191	202	183	75	84	62
Стрибок з жердиною	16	186	195	176	77	86	69
Стрибок у довжину	15	186	195	174	75	85	64
Потрійний стрибок	17	183	191	173	72	83	67

Цікаво зазначити, що довжина тіла рекордсмена України в стрибку у висоту Б. Бондаренка (спортивний результат – 242 см) відповідає 195 см, а маса тіла 72 кг.

Вивчено компоненти забезпечення (довжина і маса тіла, функціональний стан скелетних м'язів, функціональний стан вестибулярної системи) і реалізації змагальної діяльності (технічна майстерність спортсменів, швидкісно-силова підготовленість) стрибунів у висоту високої кваліфікації.

Список літератури

1. Лапутин А.Н. Олимпийскому спорту – высокие технологии. К.: Знання, 1999. 166 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К. Олимп. лит., 2004. 808 с

Олександр Столярчук

Науковий керівник – асист. Кошура А.В. **Фізичний стан і рухова активність учнів початкових класів**

Результати чисельних досліджень свідчать, що основи здоров'я закладаються у дошкільному і молодшому шкільному віці, тож збереження, формування та зміцнення здоров'я кожної дитини є пріоритетним завданням суспільства, школи та сім'ї. У сучасних умовах загострення соціально-економічних проблем, незадовільного екологічного стану в Україні важливого значення набуває своєчасний і повноцінний фізичний розвиток дітей, підвищення рівня функціональних резервів їх організму. У цьому зв'язку особливу роль відіграє застосування раціональних рухових режимів і фізичних вправ оздоровчої спрямованості, які б задовольняли вимогам навчального процесу і відповідали закономірностям фізичного розвитку молодших школярів [1]. Особливого значення набуває організація і проведення навчального процесу з фізичного виховання школярів з урахуванням регіону проживання, особливо у сільській місцевості, де присутні соціально-економічні та екологічні умови, які є відмінними від умов проживання у містах. Фізичний стан школярів в залежності від місця проживання, соціальних та економічних умов знаходиться у центрі уваги дослідників. У дослідженнях В.С. Лавникович [2] навпаки, отримані дані про те, що антропометричні показники в учнів сільської школи є нижчими, ніж в учнів міської школи.

Що стосується результатів досліджень стану здоров'я дітей (як у сільській місцевості, так і у містах), то їх більшість свідчить про те, що ситуація наближається до критичної: збільшується рівень загальної захворюваності, окремих органів і систем; погіршуються показники фізичного і нервово-психічного розвитку; з'являються захворювання, які раніше були не характерними для дитячого віку (гіпертонія, остеопороз, онкологічні захворювання). За даними МАН України, абсолютно здорових учнів початкових класів на сьогодні лише

5%. За період навчання в школі кількість здорових дітей знижується в 4-5 разів [3]. Такий стан вимагає нових підходів до зміцнення здоров'я і підвищення фізичного стану дітей. У сучасних умовах найбільш ефективним і доступним засобом профілактики захворюваності, підвищення розумової й фізичної працездатності, проведення дозвілля школярів є фізична культура. Фізичне виховання в сільській школі має свої специфічні особливості у порівнянні з міською школою, що обумовлює доцільність застосування соціально-педагогічного підходу до проблеми оптимізації функціонування цілісної системи фізичного виховання та оздоровлення школярів у сільському соціумі. Цей підхід заснований на положенні про те, що здоров'я дитини, розвиток її організму багато у чому залежить від середовища в якому вона проживає.

Список літератури

1. Безруких М.М. Возрастная физиология: физиология развития ребенка / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: ИЦ «Академия», 2008. – 416 с.
2. Лавникович В.С. Возрастная динамика показателей физической подготовленности младших школьников сельской местности / В.С. Лавникович, П.П. Новицкий // Тезисы VII Всероссийской конференции «Физическое воспитание и школьная гигиена». – М., 2011. – Ч. 1. – С. 86–91.
3. Москаленко Н.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посіб. / Н.В. Москаленко, О.В. Шиян. – Дніпропетровськ: Інновація, 2011. – 238 с.

Сергій Стоян

Науковий керівник – ст. викл. Ківерник О.В.

Український бойовий вид спорту.

Бойовий гопак

Бойовий гопак – це українське бойове мистецтво, розроблене на основі елементів традиційного козацького бою, що збереглися в народних танцях та власного досвіду дослідника бойових мистецтв львів'янина Володимира Пілата.

Перш ніж почати роботу з відродження бойового гопака, Володимир Пілат впродовж сімнадцяти років вивчав кіокушинкай карате, з них вісім років був сенсеєм. Паралельно з кіокушинкаєм вивчав годзю-рю, шотокан, кікбоксинг, джиуджитсу та айкідо. З початку 80-х років почав досліджувати та систематизувати знання про бойову культуру українців. Узявшись за дослідження народних танців, Володимир Пілат звернув увагу на багатство і різноманітність їх рухів. Він виявив, що українські танці, особливо популярні серед козацтва гопак та метелиця, містять у собі дуже багато елементів, не поширених у інших народів і схожих на бойову техніку – удари ногами в стрибку, присядці чи «павучку», різноманітні кроки, відбивання, підсікання, «повзунці», «присядки», «тинки», «копняки» і т. п. Пізніше ці рухи, належним чином трансформовані до вимог сучасного бойового мистецтва, склали основу технічного арсеналу бойового гопака. Таку назву відтворене бойове мистецтво предків отримало через те, що значну частину техніки вдалося розшифрувати завдяки дослідженню народних танців, перш за все гопака.

Також певний вплив на формування техніки бойового гопака мали прийоми самозахисту селян Галичини. Майже в кожному галицькому селі були майстри, які навчали дітей боротися, захищати себе та своє село від нападників. За це односельчани давали їм харчі. Майстри не займалися городом, тваринництвом, а лише підготовкою молодих воїнів. Деякі елементи традиційного козацького бою показали В. Пілату дід та батько.

У 1985 р. було зібрано матеріал з дослідження лицарського мистецтва українців, і у Львові Володимир Пілат відкрив експериментальну школу з дослідження гопака як бойового мистецтва. У 1987 р. офіційно засновано «Школу бойового гопака».

У 1996 р. 18-19 травня у Львові було проведено перші всеукраїнські змагання із бойового гопака, в яких взяло участь понад 150 учасників. 10-13 квітня 1997 р. у Львові проведено другі всеукраїнські змагання (300 учасників із 8 областей України). У жовтні 1997 р. бойовий гопак визнано національним видом спорту. У грудні 1997 р. зареєстровано «Центральну школу бойового гопака», яка є громадською, позапартійною та позаконфесійною організацією.

Протягом 1998–2000 рр. Центральною школою бойового гопака проведено 7 чемпіонатів різних рівнів, 8 навчально-вишкільних семінарів, багато показових програм та фестивалів гопака в різних регіонах України.

Основні напрями розвитку бойового мистецтва:

- Оздоровчий
- Фольклорно-мистецький
- Спортивний
- Бойовий
- Духовний

Учні шкіл бойового гопака, окрім техніки двобою, вивчають українські національні традиції та обряди, опановують мистецтво співу і танцю, гри на музичних інструментах. Гопаківці виховуються на засадах державницького патріотизму та загальнолюдської моралі, поваги до старших та пошани до своєї історії. Бойовий гопак пропагує серед підлітків та молоді відмову від куріння, алкоголю та наркотиків, відтягує їх від злочинного світу, сприяє швидшій та ефективній соціальній адаптації молодого покоління.

Список літератури

3. <https://uk.wikipedia.org/wiki>
4. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%>
5. <https://scu.org.ua/perelk-vidv-sportu-wo-viznan-v-ukran/>

Владислав Стратійчук
Науковий керівник – ст. викл. Стратійчук Н.А.

Комплексне застосування адаптогенів у фізичній реабілітації

Для підтримання доброго стану здоров'я і високої функціональної готовності основних життєво важливих систем організму як профілактичні, тонізуючі засоби доцільно використовувати «м'які» адаптогени широкого спектра дії. Адаптогени - препарати рослинного та тваринного походження, які забезпечують тонізуючу дію на ЦНС і функції організму в цілому, підвищують витривалість при фізичних і психічних навантаженнях [1, с.14]. Застосування адаптогенів (женьшень, лимонник) повинно бути довготривалим (курс 1 – 1,5 міс., з перервами між курсами один місяць), а дози порівняно невеликі (20 – 40 крапель на прийом). Женьшень слід приймати за 30 хвилин до приймання їжі (2 – 3 рази на день) у вигляді 3 %-ної настоянки, а лимонник у вигляді 25 %-ої настоянки плодів та насіння на 96 %-му спирті 2 – 3 рази на день. Ці препарати протипоказані при нервовому збудженні, безсонні, виражених гіпертонії та порушеннях серцевої діяльності, специфічних алергічних реакціях.

Як заспокійливий, загальнозміцнюючий, та лікувальний (при гепатозах) засоб можна також використовувати мед – як у чистому вигляді (по 50 – 100 г на день), так і в суміші з соком лимону, теплим молоком, ядрами лісових горіхів, у вигляді алтейного та грудного чаїв. Можливе також призначення бджолоїної отрути в якості тонізуючого профілактичного засобу та за показаннями (при захворюваннях суглобів, запаленні нервів, гіпертонії I ступеня). Як загальнозміцнюючі засоби доцільно щоденно вживати різні трав'яні чаї, в першу чергу – це «вітамінні» чаї з квітів та листя полуниці, різноманітні чаї з плодів, квітів та листя шипшини, горобини, заспокійливі чаї та ін. [1,с.38].

Перед початком підвищених навантажень слід розширити спектр адаптогенів. Ефективним є екстракт елеутерококу (30 крапель на ложку води за пів години до приймання їжі 3 рази на день). Стимулятором працездатності м'язів та сильним профілактичним засобом проти астенизації є екстракт родіоли рожевої (золотого кореню) на 40 %-му спирті чи водна витяжка. Його бажано почати приймати за 4 – 5 днів до навантажень по 20 – 25 крапель 2 – 3 рази на день до приймання їжі. Як тонізуючий та стимулюючий засіб можна призначити настоянку левзеї на 70 %-му спирті (приймати по 1 ст. ложці 2 – 3 рази на день до приймання їжі). В перші 2 – 3 дні слід використовувати стимулюючі (подвійні, потрійні) дози елеутерококу, женьшеню, лимоннику, левзеї, бадану товстолистого, мумію [2,с.36].

При реабілітації (особливо в початковий період), як і при підвищених фізичних та розумових навантаженнях, слід призначати препарати седативної та зміцнюючої серцево-судинну систему дії: настоянку (30 – 40 крапель 2 – 3 рази на день) і чай з плодів та квітів глоду, меліси, краплі та чай з валеріани, вітамінні та загальнозміцнюючі чаї з листя та ягід ожини, смородини, звіробою, іван-чаю.

Список літератури

- 1.Лекарства и БАД в спорте: практическое руководство для спортивных врачей, тренеров и спортсменов./ под общ. ред. Р.Д. Сейфуллы.- М.Изд-во "Литтерра", 2003. - 311 с.
- 2.Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - М.: Советский спорт, 2003.-160 с.

Ірина Теремчук

Науковий керівник – проф. Доцюк Л.Г.

Особливості гідрокінезотерапії при ДЦП

Термін «дитячий церебральний параліч» (ДЦП) об'єднує ряд синдромів, які виникають у зв'язку з пошкодженням мозку. ДЦП розвивається в результаті ураження головного мозку, від різних причин на ранніх стадіях внутрішньоутробного розвитку плода і під час пологів. Основним клінічним проявом ДЦП є порушення рухової функції, пов'язаної із затримкою розвитку і неправильним розвитком статокінетичних рефлексів, патологією тонуусу, парезами. Крім порушень у центральній нервовій системі, вторинно протягом життя виникають зміни в нервових і м'язових волокнах, суглобах, зв'язках, хрящах [3].

Гідрокінезотерапія (лікувальне плавання) у дітей і підлітків із церебральним паралічем включається до комплексу реабілітаційних заходів, будучи як засобом фізичної реабілітації, так і засобом рухової рекреації. Способи лікувального плавання і їх окремі елементи, вихідні положення у воді призначаються відповідно до особливостей розвитку і ступенем тяжкості захворювання, а також з урахуванням анатомо-фізіологічних, вікових особливостей і фізичної підготовленості дитини [2]. Саме в такому вигляді плавання стає лікувальною процедурою, яка виконує важливі завдання: нормалізація м'язового тонуусу, пригнічення тонічних рефлексів, оздоровлення та загартовування організму, формування правильної постави, створення м'язового корсету, можлива корекція деформацій хребта і грудної клітини, поліпшення функціональних показників серцево-судинної і дихальної систем. У лікувальному плаванні можуть використовуватися як окремі елементи способів плавання за показаннями, так і всі його складові, тобто плавання в координації [1].

Плавання належить до циклічних видів локомоції. Однак існують і характерні риси, такі як специфіка водного середовища, нове, незвичне людині горизонтальне положення у воді, відсутність твердої опори, специфіка узгодження плавальних рухів і дихання. На тіло людини у воді діють дві

протилежно спрямовані сили – сила тяжіння і сила гідростатичного тиску води. Ці величини характеризують плавучість, яка тісно пов'язана з питомою вагою тіла. Питома вага у дітей менше і, отже, плавучість вища, ніж у дорослих. На підтримку гідростатичної плавучості може впливати глибина вдиху або застосування плавальних пристосувань. У воді знімається дія асиметричного навантаження на хребці і міжхребетні диски, зменшується спастичне напруження м'язів, вода розслабляє і заспокоює дитину [3].

Характер м'язової діяльності при плаванні забезпечує рівномірне зміцнення всіх м'язових груп тулуба і кінцівок, вирівнюючи м'язовий дисбаланс, що виникає при дитячому церебральному паралічі [2]. Одночасно удосконалюються фізіологічні функції органів і систем, особливо серцево-судинна і дихальна системи. Глибоке дихання сприяє поліпшенню показників функції дихання. Плавальні рухи забезпечуються узгодженою роботою великої кількості різних м'язів. Тільки багато разів повторюючи рухи і акцентуючи увагу на правильному чергуванні напруження і розслаблення можна усунути зайву спастичку і зробити рухи економічними і доцільними, виробити руховий стереотип плавання. Безсумнівно, важливим є і температурний вплив самого водного середовища: поступове зниження температури протягом курсу лікувального плавання служить загартувуючим фактором. Позитивний емоційний фон занять здійснює сприятливий вплив на психофізичний тонус пацієнтів [1].

Список літератури

1. Кравцевич П. В. Влияние лечебного плавания на функциональные резервы организма детей со спастическими формами детского церебрального паралича : дис. ... кандидата биол. наук : 14.03.11 / Пётр Владимирович Кравцевич. Липецк, 2015. 152 с.
2. Ляшенко В. І. Методичні основи гідрокінезотерапії в реабілітаційній практиці : метод. посіб. для практ. реабілітологів та батьків дітей з інвалідністю / В. І. Ляшенко, О. В. Ребенчук, В. А. Ляшенко. Миколаїв: 2008. 28 с.
3. Таран І. Н. Гідрокінезотерапія як засіб поетапного формування рухових навичок дітей 3–5 років з церебральним паралічем спастичної форми : дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.03 / Інна Віталіївна Таран. Львів, 2014. 215 с.

Маргарита Терлецька

Науковий керівник – викладач Дудіцька С.П.

**Вплив занять з оздоровчого фітнесу
на функціональний стан жінок першого періоду
зрілого віку**

Програмування занять з оздоровчого фітнесу із жінками першого зрілого віку вимагає наявності знань про їхній фізичний стан. З огляду на твердження фахівців, головна спрямованість фізкультурно-оздоровчих занять із жінками 21–35 років – досягнення ними належного рівня фізичного стану.

У ході вивчення, аналізу й систематизації даних літератури встановлено, що, досліджуючи показники фізичного стану жінок першого зрілого віку, фахівці, насамперед, звертають увагу на їхні антропометричні показники, дані функціонального стану ССС, показники респіраторної системи, індекс фізичної працездатності, а також дані фізичної підготовленості. Стверджується, що в практичній діяльності при побудові програм фітнес-тренувань для жінок указаної вікової групи найбільш вагомими показниками є ті, що об'єднані у вісім факторів: I – середньодинамічний тиск, індекс фізичного стану, індекс Робінсона; II – частота серцевих скорочень, хвилинний об'єм крові, проба Руф'є; III – проба Штанге, індекс Скібінського; IV – маса тіла; V – вегетативний індекс Кердо; VI – коефіцієнт витривалості; VII – проба Яроцького; VIII – життєва ємність легень.

Намагаючись вирішити питання підвищення фізичного стану жінок першого зрілого віку, О. П. Романчук доводить доцільність застосування навантажень аеробної спрямованості в поєднанні з раціональним харчуванням і здоровим способом життя й указує на ефективність такого підходу для підтримки показників і параметрів організму жінок.

Як засвідчили дослідження Л. М. Букової, чергування силових вправ і танцювальної аеробіки сприяло активному спалюванню жиру, підвищенню активності ферментів, які задіяні в окисненні жирів. Підсумовуючи вищевикладене, можна розробити алгоритм залучення жінки до занять оздоровчим

фітнесом.

За нашим переконанням, рекомендуючи ті або інші види тренувань, потрібно:

- установити рухові вподобання жінки;
- з'ясувати основні завдання, які жінка намагається вирішити за допомогою тренувань;
- визначити наявність медичних протипоказань;
- оцінити фізичний стан жінки;
- оцінити психоемоційний стан жінки;
- виявити наявність больових відчуттів у ділянці спини й рівня сприйняття навантажень;
- запропонувати індивідуальну програму занять оздоровчим фітнесом.

Головне завдання фітнес-тренувань у зрілому віці – збереження і зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності. Важливою психологічною особливістю людини цього віку є добре самопочуття, впевненість у благополуччі, відчуття величезного запасу сил та витривалості. Фізична активність людини 1-го зрілого віку організовується з урахуванням характеру трудової діяльності, стану здоров'я і фізичної підготовленості, статі, умов побуту, інших показників.

Головний принцип фітнес-тренування в перший період зрілого віку – різноманітність засобів, які використовуються, та невисока інтенсивність фізичних навантажень. Для збереження і зміцнення здоров'я рекомендуються циклічні вправи (біг, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, веслування), оздоровчі види гімнастики, спортивні ігри.

Список літератури

1. Беляк Ю. І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом. *Спортивна медицина*. 2014. №1. С. 80–86.
2. Жук Г., Хабінець Т. Вплив занять аквафітнесом на фізичний стан жінок другого зрілого віку. *Молода спортивна наука України*. 2015. Т. 4. С. 31–34.

Ілля Тонієвич
Науковий керівник – доц. Н.О. Гнесь

Контроль за спортсменами за допомогою GPS-приладів

Спочатку супутникове позиціонування використовували для військових потреб, потім воно стало доступно і для цивільних осіб. Можливості застосування GPS продовжують розширюватися: моніторинг транспорту і спецтехніки, контроль дітей, літніх людей та співробітників, забезпечення безпеки туристів і мисливців, пошук втрачених домашніх вихованців тощо. Ще одна сфера застосування GPS – це фізичне виховання, спорт та фітнес.

Існує ряд видів активної діяльності та спорту, де досить реультативно використовуються GPS-прилади. Це – орієнтування (GPS-навігатори заборонені тільки у класичному спортивному орієнтуванні і його різновиди – рогейні), GPS-орієнтування, піше або автомобільне; геокешинг – пошук схованок за вказаними координатами; веслування, їзда на гірському велосипеді, піший туризмі, біг по пересіченій місцевості тощо.

У цих різновидах змагань використовують навігатори, за допомогою яких самі учасники орієнтуються на місцевості і визначають напрямок руху. Ще ряд інших змагань проводиться на довгих дистанціях: марафон, велопробіг, автопробіг, екзотичні бігові види спорту зі значним перепадом висот на дистанції – гірський біг, скайраннінг, трейл.

GPS-пристрої для спорту повинні відповідати ряду вимог: мати високу точність позиціонування; здійснювати успішну роботу при нестійкому GPS-сигналі; відображати на карті рух і розраховувати його швидкість; мати ресурс автономної роботи, якого з запасом вистачить на весь час тренувань або змагань; бути оснащені ударостійким, пило/волого захищеним корпусом.

Специфіка ігрових видів спорту, зокрема: швидкоплинність ігрових моментів, максимальна швидкість, контактна боротьба висуває перед розташуванням трекера серйозні вимоги. Адже результати, отримані від пристрою можуть мати значні відхилення: у визначенні відстані, показниках споживання калорій, частоти серцевих скорочень тощо. Існують різні варіації кріплення або розташування: наручне, грудні ремені, пояси [11].

Компанія «STATSports» є лідером із розробки систем із забезпечення контролю за спортсменом у процесі тренування та змагань. На даний момент представлена такими фірмами: «Apex Athlete Series» (Серія для спортсменів «Apex»), «Apex Coach Series» (Серія для тренерів «Apex»), «Apex Pro Series» (Серія «Apex Pro»), «Apex Team Series» (Серія «Apex» для команди).

Крім того, саме «STATSports» першими запропонували використовувати топи (невід'ємну частину жіночого спортивного екіпірування) для гравців чоловіків. Саме тому футболісти елітних клубів тренуються в топах – Arsenal FC, Liverpool FC, S.L. Benfica, Juventus FC тощо.

Список літератури

1. Apex Athlete Series : веб-сайт. URL : <https://statsports.com/products/> (дата звернення 18.02.2021)
2. Wearables im TestDie besten Smartwatches und Fitness-Tracker : веб-сайт. URL : <https://www.test.de/Smartwatch-Fitnessarmband-Laufuhr-Wearables-Test-5254021-0/> (дата звернення 18.02.2021)

Мануальна терапія при остеохондрозі грудного відділу хребта

Найпоширенішою причиною захворювань вертеброгенного походження є дистрофічні ураження хребта, серед яких остеохондроз хребта стає причиною непрацездатності в 25 % випадків. Неврологічні прояви при остеохондрозі хребта порушують якість життя 40-80 % населення земної кулі, обмежуючи функціональні та фізичні можливості носіїв цього захворювання [1]. Остеохондроз грудного відділу хребта – це захворювання, при якому розвиваються дистрофічні і дегенеративні процеси, які призводять до патологічних змін у хрящових і кісткових тканинах. Патогенетичною основою остеохондрозу є первинний розвиток дистрофічно-дегенеративних змін у міжхребцевих дисках, що веде до формування вторинних реактивних і компенсаторних реакцій у кістково-зв'язковому апараті хребта.

Основні клінічні симптоми остеохондрозу виникають за поширення патологічного процесу на задній відділ фіброзного кільця і задню поздовжню зв'язку. Залежно від стадії дегенерації міжхребцевих дисків відбувається подразнення, компресія або порушення провідності корінців спинного мозку, здавлення судин або спинного мозку, що призводить до розвитку різних неврологічних синдромів. Головною причиною больового синдрому при остеохондрозі є так звана ірритація нервового корінця. При цьому відбувається порушення кровообігу, виникає набряк і надалі може розвинутися фіброз, що супроводжується підвищенням чутливості корінців до різних впливів (руху в ураженому сегменті хребта та ін.) [2].

Лікування остеохондрозу грудного відділу хребта проводять із залученням фізіотерапевтичних практик, зокрема мануальної терапії, кінезіотерапії, магнітотерапії, лазеротерапії, голкорексфлексотерапії, витягнення, фармакопунктури [1].

Найнефективнішим методом декомпенсаторного впливу на

хребтовий руховий сегмент визнана фахівцями мануальна терапія – ручний вплив на хребет, суглоби та м'язи для лікування остеохондрозу хребта та пов'язаних з ним неврологічних порушень. Мануальна терапія охоплює комплекс спеціальних методів дослідження, попередньої підготовки та лікувальних прийомів, націлених на нормалізацію біомеханіки всього хребта як єдиного органу. Використання механічного та рефлекторного чинників, які націлені на відновлення нормальних співвідношень елементів хребтового рухового сегменту, усунення підвивихів суглобів, мобілізацію блокованих сегментів хребта, зменшення м'язового тонуусу, призводить до нормалізації функції хребта та зменшення больового синдрому. Мануальна терапія сприяє нормалізації крово- та лімфообігу, зменшенню набряку та гіпоксії нервових корінців, вирівнюванню вегетативно-рефлекторного дисбалансу [2].

У практиці мануальної терапії використовують різні види тракцій. Тракційну терапію широко використовують у фізичній реабілітації хворих ортопедо-травматологічного й неврологічного профілю для зменшення протрузії фрагментів міжхребцевих дисків, при зсуві диска, викривленні хребта. Результатом тракційної терапії є розвантаження хребта шляхом збільшення відстані між тілами хребців, зменшення патологічної напруги м'язів, зниження тиску всередині міжхребцевих дисків, через що зменшується протрузія, збільшення вертикального діаметра міжхребцевого отвору, призводячи до декомпресії нервового корінця, зниження набряку, усунення підвивиху в міжхребцевих суглобах із декомпресійним ефектом. Виокремлюється краніальна остеопатія, застосовуються міофасціальні, краніосакральні, м'язово-енергетичні техніки. Мануальна терапія може застосовуватися як самостійний метод лікування, так і в комплексі з іншими складовими лікування [2].

Список літератури

1. Колосова Т.В. Алгоритм терапії вертеброгенних больових синдромів / Колосова Т.В., Головченко Ю.И., Насонова Т.И. // Укр. неврологічний журнал. 2011. № 3. С. 15–20.

2. Федосєєв С.В. Мануальна терапія у хворих з вертеброгенними та міофасціальними больовими синдромами - погляд з позицій доказової медицини і системного підходу / С. В. Федосєєв, І. А. Назарчук // Укр. вісник психоневрології. 2012. Т. 20. Вип. 3 (72). С. 146–147.

Валерія Хохуляк

Науковий керівник – ст. викл. Ківерник О.В.

Найдивовижніші види спорту у світі

Шахобокс. Міцні м'язи можуть поєднуватися з потужним інтелектом. Правила шахобоксу передбачають традиційні 11 раундів, де звичайні боксерські трихвилинки чергуються з раундами «швидких» шахів тривалістю 4 хвилини. Популярності шахобокс набув в Європі, особливо в Німеччині та Англії.

Кабадді. У 1990 році кабадді включили до Азійських ігор, а з 2004-го з цього виду спорту провели 4 чемпіонати світу. Принцип гри в тому, що одна з команд обирає "загарбника", який перебігає на половину поля суперника і з безперервним вереском "Кабадді! Кабадді!" намагається торкнутися когось із опонентів, а потім повернутися на свою половину. Якщо йому це не вдається, атакувати вже мають право суперники.

Боротьба великими пальцями ніг. У невеличкому селі на півночі Британії щорічно проводять чемпіонат з реслінгу пальцями ніг, який навіть здобув статус міжнародного. Хоча, знову ж таки, найсильніші тут – самі засновники. Великі пальці британця Алана Неша наразі мають вже 16 чемпіонських титулів.

Спортивне перенесення дружин. Від наступних спортсменів так само вимагається сила та витривалість. За правилами вага має становити не менше ніж 49 кг. Але воно того варте – призом для переможця є пивний еквівалент ваги дружини. Зародилися ці чудернацькі змагання у Фінляндії, але набули популярності в різних країнах.

Спортивна гонитва за сиром. Він створений для диваків, які настільки люблять сир, що готові долати непрості дистанції, аби поласувати ним. Змагання щорічно проводять в Англії, але вони полюбилися й іншим країнам. Згідно з правилами, учасникам необхідно за сигналом скотити голівку сиру з пагорба, а потім спробувати його наздогнати. Замість кубків чи медалей чемпіон отримує... сир.

Страусині перегони. Ці нетрадиційні змагання вже понад 30 років щорічно проводять у США. Приборкати гігантського птаха значно важче, ніж коня, і при цьому дуже травмонебезпечно. Такий спорт належить до екстремальних. Найспритніші "гонщики" можуть розвивати швидкість до 70 км/год. В Україні страусині перегони проводили в 2010 р. у селі під Києвом.

Перегони на лопатах. Наступні спортсмени, можливо, мріяли б вирушити на зимові Олімпійські ігри, тільки от придбати боб чи скелетон не кожному по кишені. Тому можна заощадити й тренувати швидкість спуску... на лопаті. Чемпіонати з лопатних перегонів ще з 70-х років проводять у США. Найшвидші керманічі досягають 60 км/год.

Середньовічні бої. Цей доволі молодий вид спорту може послугувати машиною часу для любителів історії й епохи Київської Русі. Тут усе серйозно: ристалище, сталеві обладунки, зброя, щити і заряд адреналіну. З 2008 р. у змагання почали проводити в нашій країні й відтоді українці регулярно здобувають перемоги на міжнародних турнірах. У 2019 р. Київщина прийняла чемпіонат світу.

Джоглінг. Це симбіоз бігу та жонглювання. Чемпіонати світу проводяться з 1980 р. у 8 дисциплінах, які різняться за дистанціями (100, 400, 800 та 1600 м) та кількістю м'ячів (3, 5 та 7). Також проводиться командна естафета (4×100).

Екстремальне прасування. Своє бачення цієї рутинної справи показав світу англієць Філ Шоу, який у 1997 р. першим пішов прасувати у гори. Часто спортсмени прасують у горах, скелях, під водою й навіть у повітрі. Перший чемпіонат світу відбувся ще у 2002 р. в Німеччині.

Список літератури

1. <https://suspilne.media/5303-top-15-divoviznih-vidiv-sportu-pro-aki-vi-mogli-ne-cuti/>
2. <https://gena25.wordpress.com/%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%87%D0%B0%D0%B9%D0%BD%D1%96-%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B8-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83/>
3. <http://betar.org.ua/nezvichajni-vidi-sportu-27-foto-3-video/>
4. <https://vn.20minut.ua/Sport/top-10-navabsurdnishih-vidiv-sportu-10295401.html>

Олександра Чернявська

Науковий керівник – доц. Цибанюк О.О.

Складові фізкультурно-спортивного заходу

Фізкультурно-спортивні заходи пропагують здоровий спосіб життя та фізичну культуру. Проте вони не були б успішними без дотримання усіх складових.

Складові фізкультурно-спортивного заходу є міцною опорою, що забезпечує результативність проведення заходу. Незалежно від виду спортивного заходу виділяють три важливі етапи у його проведенні:

- 1) підготовчий етап;
- 2) основна частина;
- 3) завершальна частина

Правильне розуміння значення кожного із вищезазначених етапів та грамотне їх виконання може дати потужний результат, який задовольнить усіх його учасників.

На першому визначаються терміни, масштаб, місце проведення і затверджується Положення, а також наказ про проведення змагань.

Він містить у собі наступні пункти:

- мета та документи, на підставі яких відбувається планування проведення змагань;
- час та місце проведення;
- склад суддів, медичне забезпечення;
- кошторис (відведення певної суми на оренду спортивної споруди, харчування, проживання учасників тощо);
- організації та організатори, які повинні бути ознайомлені з наказом.

Другий етап висвітлює остаточні рішення щодо затвердження графіка змагань, суддівської бригади, готується організаційна документація.

Завершальний етап підводить підсумки змагань та їх урочисте завершення. Переможці нагороджуються призами залежно від рангу змагань.

Будь-який захід складається з двох основних складових – власне проведення заходу та значна робота у сфері маркетингу,

яка і покликана забезпечити поліпшення іміджу як нематеріального активу країни та повернення вкладених коштів. Саме в такий спосіб забезпечуються непрямі вигоди, що можуть включати ефекти реклами, які представляють приймаюче місто або країну як потенційне місце призначення для туризму або бізнесу в майбутньому.

Прагнучи використати спортивні заходи для підвищення туристичної привабливості, залучення внутрішніх інвестицій та підтримки своїх світових позицій, країна повинна представляти себе, виходячи з єдиного правдивого іміджу, що може бути адаптований під конкретні аудиторії

Інструментом забезпечення повернення витрат має стати розвиток туризму спортивного культурно-історичного, оскільки такої концентрації унікальних елементів національної культури як у Західній Україні, треба ще пошукати в цілому світі.

У Державному агентстві з інвестицій та управління національними проектами України досить правильно відзначили, що головною метою Олімпіади-2022 у Львові є не сам факт зимових ігор в Україні, а знайомство світу з потенціалом Карпат, з можливістю інвестувати в зимову індустрію туризму.

Отже, фізкультурно-спортивні заходи мають вплив не тільки на фізичну культуру як основу здорової нації, але й на зростання матеріального забезпечення країни, а також її іміджу.

Список літератури

1. Правдивий імідж – правильний імідж : веб-сайт. URL : <http://placeid.com.ua/ukraine/pravdyvyj-imidzh-pravylnyj-imidzh> (дата звернення: 19.02.2021)

2. Організація і проведення спортивних змагань – невід’ємна частина технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності : веб-сайт. URL : <http://sport.mdu.edu.ua/tmfks/wp-content/uploads/2018/01/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F-9-2.pdf> (дата звернення: 19.02.2021)

3. Види масових фізкультурно-оздоровчих заходів та їх значення : веб-сайт. URL : <https://sites.google.com/site/fizkulturnoozdorovci/vidi-masovih-fizkulturno-ozdorovcih-zahodiv-ta-ieh-znacenna> (дата звернення: 19.02.2021)

Ольга Чернецька

Науковий керівник – доц. Васкан І.Г.

Особливості рухової активності дітей старшого шкільного віку

Однією із важливих умов збереження здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовки дітей є рухова активність, яка в умовах сучасного суспільства змінює свій характер, трансформуючи рухову діяльність кожної дитини.

Рухова активність – це поєднання усіх рухів, що виконує людина в процесі життєдіяльності.

На різних етапах людського життя рухова активність відіграє не однакову роль. У дитинстві вона забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, сприяє повноцінному вияву генетичного потенціалу, підвищує опір до захворювань. Саме в період росту, організм дуже чутливо реагує на вплив негативних факторів зовнішнього середовища, включаючи і обмежену рухову активність.

У науковій літературі останнім часом широко обговорюється питання про величину рухової активності, необхідну для підтримання нормальної життєдіяльності у різні вікові періоди.

В основу методики розвитку рухових якостей покладено можливості та здатність організму до накопичувальної адаптації, в процесі якої під впливом дій, які регулярно повторюються, відбувається точне пристосування до характеру та сили дій, підвищення функціональних можливостей організму у цьому конкретному напрямку. Ефект накопичувальної адаптації виникає за умови повторення з достатньою частотою дій оптимальної величини. Тому методика розвитку рухових якостей дитини перш за все визначатиметься особливостями цього стану.

Розвиток рухів у старшому шкільному віці має свої специфічні особливості. Загальний розвиток організму у віці 15-17 років продовжується, але цей процес відбувається повільніше і рівномірно, а ніж на попередніх етапах. Відбувається активне збільшення м'язової маси, ріст тіла уповільнюється. Загалом до 18 років завершуються основні процеси формування організму юнаків і дівчат. Показники швидкості рухів досягають найвищого

рівня, розвиваються гнучкість і координаційні здібності.

У юнацькому віці завершується формування типологічних рис нервової системи, природжені генотипні особливості стають стійкими, формується індивідуальний тип нервової діяльності. Продовжують розвиватися моторні здібності, підвищуються можливості розвитку рухових якостей, розвивається витривалість, але віковий розвиток координаційних рухових здібностей суттєво уповільнюється.

У старшому шкільному віці починають швидко засвоюватися і вдосконалюватися складні рухи. Розвивається спритність, підвищується пластичність і краса рухів; та незграбність, що була властива підлітковому віку, тепер повністю долається. Рухи засвоюються свідомо, вдосконалюється здатність керувати ними у відповідності з поставленими завданнями. Все більше значення у формуванні рухів починає відігравати друга сигнальна система.

Розвиток рухів у підлітковому та юнацькому віці, як і на більш ранніх етапах, також характеризується гетерохронністю. Формуються до завершення пубертатного періоду.

Усвідомлення своєї рухової діяльності дає юнакам і дівчатам можливість давати собі про неї звіт і раціонально її коригувати. Важливо, що у старшому шкільному віці, із завершенням формування пізнавальної сфери, підвищується здатність більш тонко розуміти структуру рухів, більш точно відтворювати і диференціювати окремі силові, часові, просторові рухи.

Список літератури

1. Горобей М. П. Педагогічні умови активізації рухової діяльності молодших школярів у режимі продовженого дня : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01 “Теорія та історія педагогіки” / М. П. Горобей. – К., 1994. – 22 с.
2. Фізична рекреація / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447 с.
3. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилова // Физкультура и спорт. – 1991. – 224 с.
4. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил. – Киев : Олимпийская лит., 1997. – 504 с.
5. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В.А. Ясвин. - М.: Педагогика, 2008. - 347 с.

Павло Чорненький

Науковий керівник – доц. Л.В.Балацька

Роль та значення ігрових позицій в баскетболі

Позиції в баскетболі згідно стартового протоколу і символічної п'ятірки це – розігруючий, атакуючий захисник, легкий форвард (ці дві категорії можуть об'єднуватися в одну неформальну - «свінгмен», «крайній», «вінг»), важкий форвард і центровий. Неформально їх називають в тому ж порядку: «перший номер» (розігруючий), «другий номер» (атакуючий захисник) і т.д.

Всі баскетбольні ампула давно перестали бути відповідно до ампула, їх рахують елементом традиції.

Сучасний баскетбол - це баскетбол «безпозиційний». Класичні позиції гравці порушують. Можемо спостерігати під час ігор, як розігруючі кидають з центра майданчика і не хочуть пасувати.

Центрові виходять на периметр і шукають можливість для передачі. «Потужний форвард», позиція, колись символізувала брутальність, боротьбу, тепер представлена меланхолічними снайперами на кшталт Кевіна Лава або орієнтованими на розіграш гравцями як приклад Дреймонда Гріна, або Джуліуса Рендла.

Найкраще оцінювати гравця з точки зору так званої «потрійної загрози».

Взагалі «потрійний загрозою» називається позиція, в якій гравець одночасно загрожує захиснику проходом, передачею та кидком. З цієї оцінки вже виводяться умовні ампула, які набагато краще описують сучасний баскетбол:

- якщо гравець здатний за рахунок швидкості або дриблінгу обігравати свого опонента і йти під щит, то його можна описати як «боллхендлера / плеймейкера / організатора»;

- вузькопрофільні атлетичні гравці, які спеціалізуються на захисті і далеких кидках, потрапляють в категорію «3 & D» (тобто «тричковий плюс захист»);

- вузькопрофільні гравці, які спеціалізуються головним чином на далеких кидках, називаються «шутерами»;

- «великі», запам'ятовуються і закидають із-за дуги, називаються «стретч-фор або стретч-файв»;

- «пойнт-форвард» - номінальний форвард, через нього ведеться вся атака: наприклад, Дреймонд Грін в «Ворріорс» розганяє швидкий напад, а потім віддає передачі під відкривання снайперів;

- інших «великих» можна описати просто як «тіло». Завдяки зростанню і атлетизму вони приносять допомогу в захисті, деякі з них отримують заслужений статус «рим-протектора» - гравця, що захищає трьохсекундну зону і заважає забити своїми неординарними габаритами. Але в нападі вони обмежені і здатні лише закидати м'яч з-під кільця.

Зоряні гравці зобов'язані повністю потрапляти під визначення «потрійної загрози» - більшість з них здатні кидати, проходити, грати в пас. Їх можна назвати творцями, від їх різнобічності відштовхується гра команди.

Леброн Джеймс - розігруючий в амплу потужного форварда, потрапляє в кільце з-за дуги.

Янніс Адетокумбо - семіфутер, який легко веде м'яч в своїх проходах і одночасно хоче розігравати і кидати з дистанції.

Нікола Йокич - центровий, навколо божественних рук і нестандартного інтелекту якого побудована вся атака «Денвера».

Кевін Дюрент - семіфутер, через природну м'якотілість грає легкого форварда і при цьому перевершує всіх по кидковій ефективності за останнє десятиліття.

Стеф Каррі - найкращий шутер в історії, який навчив, що елітна лінія 50-40-90 (тобто відсоток попадання з гри, з-за дуги і з лінії штрафних) може досягатися навіть в тому випадку, коли велика частина спроб йде через триочкову дугу.

Унікальне враження від баскетболу полягає в тому, що тут знайдете гравців, аналогів яким ніколи більше не було і не буде.

Список літератури:

1. Сайт новин TRIBUNA.COM

<https://ua.tribuna.com/tribuna/blogs/sviridov/2623575.html>

2. Свиридов К. Бойтесь смотреть баскетбол, потому что это игра для умных? – Блог, 4 ноября 2019,

<https://ua.tribuna.com/tribuna/blogs/sviridov/2623575.html>

Андрій Федоренко

Науковий керівник – доц. Логуш Л.Г.

Сучасне кінезіотейпування в педіатрії

Сьогодення нашого життя диктує нам різкі зміни як у побуті, професійній діяльності, так і в навколишньому середовищі, що може негативно вплинути на життєдіяльність людини та її спадковість. На жаль, сьогодні багато дітей народжуються із спадковими хворобами або часто травмуються чи мають фізичні вади розвитку. Дуже важливо в такий період, коли юний організм розвивається, вчасно виявити проблеми і не лише підібрати ефективне лікування, а й визначити оптимальні шляхи та методи реабілітації. Від цього залежить якість життя дитини.

Один із сучасних методів відновного лікування - кінезіотейпування в педіатрії можна використовувати з 6-ти місяців життя. Основними показами є: порушення постави, травми, вироблення правильних стереотипів руху, лімфостаз та набряки, вальгус або варус стоп, порушення в роботі опорно-рухового апарату, остеохондроз.

Сьогодні існують 3 методи використання кінезіотейпів для дітей: функціональний, лімфатичний та зміцнюючий [2].

- **Функціональний** метод використовується для поліпшення роботи м'язів. Тейп може привести в тонус і розслабити м'язи, а при необхідності - обмежити амплітуду рухів.

- **Лімфатичний** метод використовується для збільшення простору під шкірою з метою зменшення процесу запалення, зниження больового синдрому та поліпшення циркуляції крові.

- Основним завданням зміцнюючого методу є зміцнення та відновлення зв'язкового апарату після операцій чи травм.

Кінезіотейпування часто використовують при дитячому церебральному паралічі (ДЦП) для забезпечення фізіологічної рухливості пошкоджених суглобів і м'язових тканин, не обмежуючи при цьому їх рухливості. Окрім того, це допомагає зменшити навантаження на спазмовані м'язові волокна та одночасно надати необхідний показник пружності паретичним м'язам. Все це в сукупності сприяє активації відновних процесів і більш впевненому контролю над рухами дитини [1].

Головною перевагою тейпів є повна відсутність в їх складі латексу чи інших елементів, які б не дозволяли шкірі "дихати", а також особлива структура, подібна за своєю еластичністю до шкіри. Саме завдяки цим властивостям правильно наклеєний кінезіотейп не тільки забезпечує підтримку ушкоджених суглобів і м'язових тканин, але і сприяє поліпшенню лімфоток та кровообігу. При цьому рухи пацієнта не обмежуються, а водостійкість тейпів дозволяють приймати душ, купати дитину у ванні або ж плавати в басейні, не знімаючи їх.

Особливістю процедури є те, що тейпом фіксується певна ділянка навколо спастичного м'яза, і це м'яко коригує рух дитини. При цьому даний метод боротьби з ДЦП може спокійно поєднуватися з низкою інших комплексних реабілітаційних заходів (масажем, електростимуляцією, гідромасажем тощо).

Також тейпування можна проводити при різних логопедичних дефектах. Застосовують при парезах і невритах, гіперсаливації (підвищена слинотеча), птозах, порушеннях дрібної моторики (наприклад відведення великого пальця вбік, формування пінцетного та щипцьового захвату), синкінезії при дизартріях, гіперкінезі, заїканні, тримізмі, асиметрії обличчя, стимуляції моторного контролю і корекції положення положення тіла чи кінцівок дитини. Цей метод допомагає нормалізувати тонус м'язів артикуляційного апарату і поліпшити вимову [1]. Стрічки накладають на певні ділянки тіла й залишають там на декілька днів, що дозволяє контролювати тонус м'язів - стимулювати чи розслабляти їх.

Загалом кінезіотейпування позитивно впливає на весь організм, оскільки один дефект тягне за собою різноманітні проблемні питання, а власне тейпування в комплексі з іншими методами фізичної терапії допомагає якщо не усунути, то призупинити прогрес хвороби. А в педіатрії тейпування є актуальним завжди, бо завдяки йому можна запобігти навіть елементарним проблемам з поставою та попередити захворювання опорно-рухового апарату.

Список літератури

1. Глиняна О. О. Основи кінезіотейпування / О. О. Глиняна, Ю. В. Копчинська. Київ, 2019. 142 с.
2. Самойленко В. Фізіотерапія / Володимир Самойленко., 2018. 256 с.

Мар'яна Фрейзік

Науковий керівник – проф. Доцюк Л.Г.

Фізична терапія у ранньому періоді ішемічного інсульту

Інсульт посідає друге місце серед хвороб із фатальними наслідками, а також є найбільш поширеною причиною втрати працездатності. Рухові порушення в гострому періоді захворювання розвиваються у 3/4 хворих. Через 1 місяць після початку інсульту тільки 55% пацієнтів можуть вільно пересуватися, а через 2 місяці - 79% [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. Відновлювальна терапія передбачає використання різних засобів, спрямованих на відновлення рухової функції (медикаментозна терапія, масаж, лікувальна гімнастика, фізіотерапія, трудотерапія і ортопедія) [3].

Найкраща ефективність заходів у боротьбі з наслідками гострої недостатності мозкового кровообігу (ГПМК) досягається при початку лікування в гострому і ранньому відновлювальному періодах. Відновлення рухових функцій відбувається, в основному, в перші 3-6 місяців від початку інсульту, в ці терміни проведення рухової реабілітації є найбільш ефективним. Залежно від локалізації і розмірів осередку ураження реабілітаційні заходи можуть бути спрямовані як на справжнє відновлення втрачених за рахунок розгальмовування інактивованих нервових клітин і нормалізації фізіологічних співвідношень між різними мозковими структурами, що забезпечують реалізацію цієї функції, так і на формування компенсаторної функціональної системи на базі багатосторонніх анатомічних зв'язків між різними відділами нервової системи і пластичності нервових центрів [2].

Механізми компенсації постінсультного рухового дефіциту забезпечуються функціонуванням складних полінейронних і полісинаптичних систем, що виникають замість втрачених внаслідок мозкового інсульту і сформованих на основі

збережених морфологічних утворень і частково функціонально ареактивні. Важливими передумовами відновлення рухових розладів внаслідок перенесеного мозкового інсульту слід вважати забезпечення компенсації на основі збережених морфофункціональних систем.

Зміна пози і інерційних характеристик кінцівок хворого на мозковий інсульт зумовлюють стартову аферентацію, визначаючи потік пропріо-, екстеро- і ноцицептивної аферентації для включення наступної програми дії. Зміна програми руху виражається в комплексному надсегментарному впливі на процеси здійснення складного рухового акту, що базується на поєднанні дисбалансу гальмівних керуючих впливів з боку вищих відділів ЦНС, розгальмовування більш примітивних сегментарних, стовбурових рефлекторних реакцій і зберігають свій вплив комплексних програм підтримки рівноваги і стійкості в різних положеннях, сформованих вже в філогенезі [1].

Таким чином, 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.

Список літератури

1. Гев'як О. М. Фізична реабілітація в гострому періоді ішемічного інсульту / О. М. Гев'як, А. В. Паснок, А. В. Кульматицький, О. Ю. Білянський // Международный неврологический журнал. 2010. № 8. С.38.

2. Кіреєв І. В. / Ішемічний інсульт: етіологія, патогенез, клінічна картина, діагностика, сучасна фармакотерапія, медико-соціальна реабілітація : метод. рек. для лікарів та здобувачів вищої освіти / І. В. Кіреєв, О. О. Рябова, Н. В. Жаботинська. Х. : НФаУ, 2019. 24 с.

3. Клінічна настанова з допомоги пацієнтам при інсульті: короткий посібник з фізичної терапії. URL: http://www.physrehab.org.ua/tl_files/Docs/NSF_concise_guidelines_physiotherapy_2010_ukr.pdf

Павло Шевчук

Науковий керівник – асист. Байдюк М.Ю.

Фізична культура як основа формування цінностей здорового способу життя

Фізична культура з'явилася і розвивається, як одна з перших і найбільш дієвих сфер, в якій реалізуються способи виховання, а також процеси засвоєння і відтворення індивідом соціального досвіду.

Її виникнення і розвиток обумовлено, перш за все, практичними потребами суспільства в підготовці підростаючого покоління і дорослого населення до трудової і військової діяльності. У міру становлення соціальних освітніх і виховних систем, фізична культура придбала статус основного фактору формування фізичних якостей, рухових умінь і навичок людини, а сфера фізичної культури - в цьому статусі представлена, як система суспільного життя, пов'язана з розвитком фізичних можливостей людського організму для досягнення фізичної досконалості [1].

Протягом тривалого часу фізична культура розумілася, як сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов спрямованого фізичного вдосконалення людини, а фізичне виховання - як процес навчання рухових дій і виховання, властивих людині фізичних якостей, які гарантують спрямований розвиток, що базуються на них здібностей.

В даний час розроблена нова концепція фізичної культури, що зв'язує фізичну культуру людини з його тілесністю і виходить із того, що фізичний (тілесний) стан людини в результаті стихійних і організованих педагогічних впливів (відповідно до соціальних ідеалів, норм, зразків з використанням спеціально розроблених для цих цілей засобів) набуває статусу особистісних якостей індивіда, стає соціальною за своїм змістом, тобто культурною цінністю.

Концепцією передбачається, що фізичне виховання повинно бути спрямоване на формування не тільки життєво необхідних

фізичних якостей, але і знань про свій організм, засоби й методи впливу на фізичний стан, збереження і зміцнення здоров'я, формування потреби в заняттях фізичними вправами, фізичному вдосконаленні і здоровому способі життя [1].

Відповідно до даної концепції основними елементами фізичної культури є культура здоров'я, рухова культура і культура статури, а в якості основних показників особистісної фізичної культури виступають:

- ставлення людини до здоров'я і свого тіла як до цінності, ступінь вираження цього відношення;
- характер цього відношення (декларативний або реальний);
- рівень знань про організм, фізичний стан, засоби й методи оздоровлення;
- засоби, що використовуються для підтримки здоров'я хорошого фізичного стану та вміння щодо їх застосування;
- цінності здоров'я і свого тіла, у відповідність з громадськими ідеалами, нормами, зразками;
- прагнення надати допомогу іншим людям в діяльності з оздоровлення та фізичного вдосконалення і наявність для цього відповідних знань, умінь і навичок [2].

Трактування авторами концепції поняття «фізичне виховання» включає відповідні трьом підсистемам структури діяльності особистості - операціональної, ціннісно-мотиваційної та інформаційної, три взаємопов'язані компоненти: 1) навчання руховим діям і вдосконалення фізичних якостей; 2) виховання інтересів, потреб, ціннісних відносин і орієнтацій, пов'язаних з тілесністю людини, його фізичним і духовним вдосконаленням; 3) формування відповідних знань [2].

Список літератури

1. Столяров, В.І. Модернізація фізичного виховання в загальноосвітній школі / В. І.Столяров, В.К. Бальсевич, В.П. Мочені, О. І. Лубишева // під заг. ред. докт. філос. Наук, проф. В.І. Столярова. - М: Науково-видавничий центр «Теорія і практика фізичної культури», 2009. - 320 с.
2. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 125 с.

Дихальна гімнастика , як метод реабілітації при Covid-19

Коронавірусна хвороба 2019- інфекційна хвороба, яка вперше виявлена у людини в грудні 2019 року. Причиною хвороби став коронавірус, що інтенсивно поширюється в людській популяції за допомогою повітряно-крапельного механізму передачі вірусу через аерозольні виділення з дихальних шляхів, які швидко падають на землю через силу тяжіння, як правило, в межах 1-2 метрів від людини-джерела. Тяжкість перебігу захворювання залежить від багатьох факторів. Основною групою ризику важкого перебігу хвороби чи смерті є літні люди та люди з хронічними захворюваннями. Повідомлені показники летальності – 1,0 % серед дорослих у віці 50–59 років, 3,5 % серед 60–69 років, 12,8 % серед 70–79 років і 20,2 % серед 80 років і старше. Найпоширенішими симптомами є: гарячка, сухий кашель, втома, біль у м'язах і суглобах, біль у горлі, діарея, головний біль, втрата нюху та смаку. Covid-19 робить так, що легені втрачають частину пружинистості, тобто вони не приймають кисень та не випускають відпрацьовані гази настільки ефективно, як до хвороби. Це призводить до кількох проблем – зниження рівня кисню загалом та потрапляння меншої кількості повітря на нижню частину легень, де їх об'єм найбільший. Коли повітря не досягає тієї області, альвеоли колапсують. Регулярні заняття дихальними вправами можуть поліпшити функцію діафрагми та покращити надходження кисню до легень та альвеол. Починати необхідно повільно з 1-2 вправ та поступово нарощувати обсягі тренувань. Робити по 6-8 повторень кожної вправи приблизно 4–5 разів на день, тривалість виконання вправ від 10 до 20 хвилин у залежності від самопочуття. При проведенні дихальної гімнастики головними завданнями є: посилення роботи діафрагми та зміцнення дихальних м'язів, функції бронхів, альвеол, підвищення вентиляції легенів, поліпшення функції дихання і збільшення

газообміну. Для цього виконують вправи для різних типів дихання: для оптимізації діафрагмального типу дихання виконують черевне дихання для цього необхідно поставити руки на грудну клітку та живіт, робити глибокий вдих випинаючи живіт і видих втягуючи живіт, цю вправу можна виконувати з обтяженням додатково натискаючи рукою на живіт при вдиху, якщо цю вправу складно виконувати на початкових етапах реабілітації можна під час видиху допомагати собі тиснувши рукою на живіт. Щоб стимулювати нижньо грудне дихання, необхідно поставити руки на нижні ребра (9-12) і під час вдиху максимально розширювати грудну клітку, на видиху стискати її руками. Цю вправу також можна виконувати з обтяженням. Для спрощення вправи можна ставити руки навхрест ніби «обнімаючи» себе. Аналогічно минулій вправі так само можливо тренувати і середньо грудне дихання. Для цього руки ставлять на середні ребра (5-8). При покращенні верхньо-грудного типу дихання задіюють верхні кінцівки. Виконують вдих одночасно з підняттям плечей або рук. Для стимуляції дихальної мускулатури необхідно виконувати вправи при яких ми розширюємо грудну клітину під час вдиху і звужуємо при видосі. Надуваючи повітряні кульки чи дуючи на предмети, що знаходяться на відстані можна збільшити об'єм грудної клітини. При швидкому виконанні вдиху та видиху можливо поліпшити вентиляцію легень. Дихальну гімнастику можна виконувати у вигляді статичних (за допомогою дихальної мускулатури) та динамічних (у поєднанні з іншими м'язовими групами). Якщо людина може виконувати інтенсивні вправи, то слід залучати інші м'язові групи, виконуючи вправи з махами рук та ніг, їх підняттям та відведенням у сторони. А також з різних положень :сидячи, стоячи, лежачі на спині або на животі.

Список літератури

1. Березовский Б. А., Триняк Н. Г. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательных путей и легких. — К.: Здоров'я, 1988. — 112 с.

Ковач Олександра

ст. викл. Смирновський Сергій

Психофізіологічні особливості фехтувальників-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки

Сучасний юнацький спорт характеризується, з одного боку, оздоровчою спрямованістю, з іншого – наявністю ранньої спеціалізації. Неадекватні фізичні навантаження, без урахування вікових особливостей фізіологічного розвитку, можуть викликати в спортсменів погіршення функціонування основних фізіологічних систем організму, що негативно впливає на стан здоров'я. У зв'язку із цим виникає потреба пошуку альтернативних шляхів до підвищення результативності змагальної діяльності у спорті. Одними із актуальних напрямів сучасних досліджень у спорті є дослідження психофізіологічних характеристик спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки, та створення модельних характеристик спортсменів різної кваліфікації з урахуванням їх психофізіологічних характеристик.

Мета дослідження: визначити психофізіологічні характеристики фехтувальників на рапірах на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У ході дослідження нами було здійснено вимірювання простої зорово-моторної реакції. Для визначення часу реакції ми застосовували пристрій для психофізіологічного тестування «Нейрософт-психотест». Середній результат дослідження становить 288.9мс з похибкою ± 49 мс. Кількість помилок = 2.3

Поряд із тим у ході дослідження, нами було проведено вимірювання за методикою «реакція на рухомий об'єкт». Спортсменові необхідно біло відреагувати на рухомий об'єкт у визначеній точці, для цього ми використовували комп'ютер та спеціальний пульт комплексу «психотест». Кількість точних реакцій становить 53%, кількість випереджень – 31% та кількість запізнь – 16%.

Визначення показників реакції розрізнення було здійснене з метою вимірювання рухливості нервових процесів у центральній нервовій системі фехтувальників. Середня реакція розрізнення становить 419.5мс з похибкою $\pm 89,6$ мс. Кількість помилок – 4,4 із

50-ти спроб. Також для дослідження рухливості нервових процесів у центральній нервовій системі було визначено показник за методикою «реакція вибору». Середній результат дослідження становить 358,5мс з похибкою $\pm 80,5$ мс. Кількість помилок – 4,3 із 50-ти. Стійкість до перешкод – це властивість уваги котра відображає властивості людини протистояти впливу фонових подразників (перешкод) при сприйнятті певного об'єкта. Нами було здійснене вимірювання стійкості до перешкод фехтувальників на рапірах із застосуванням комплексу «психотест». Спортсменові необхідно було реагувати на подразник натисненням кнопки в умовах відсутності перешкод, а також повторити тест з перешкодами. Середній показник тестування в умовах перешкод у фехтувальників на рапірах становить 315,6мс з похибкою $\pm 47,8$. Кількість випереджень – 3,5, а кількість запізнь – 0,1.

В методиках вивчення і оцінки уваги хотілося б виділити методику «Червоно-чорних таблиць Шульте-Платонова». Ця методика призначена для вивчення обсягу, переключення і розподілу уваги. Піддослідному пред'являється таблиця, на якій зображені кілька рядів безладно розкиданих червоних і чорних цифр від 1 до 25. Тест складається з трьох проб: двох простих і однієї складної. Середній результат оцінки обсягу уваги за даними нашого дослідження становить 19,0, (при нормі у 20 секунд). У результаті дослідження встановлено, що фехтувальники на рапірах на етапі спеціалізованої базової підготовки володіють високим рівнем простої зорово-моторної реакції 288 мс. (для їх вікової категорії), реакції вибору (358 мс.) та реакції розрізнення (419 мс.), також для них характерна висока концентрація уваги.

Список літератури

1. Александров Ю.И. Введение в системную психофизиологию / Ю.И. Александров. - М.: ПерСе, 2003. – 356 с.
2. Бретз К. Диагностика координаційних компонентів цілеспрямованих рухів руки людини / К. Бретз, Б. Виноградський, А. А. Лопатьев [та ін.] // ТМФВ. – 2008. - №6. – С. 8-10.

3. Бріскін Ю. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки [Електронний ресурс] / Ю.А. Бріскін, О.Ф. Товстоног, М.С. Розторгуй. – Режим доступу <http://web.znu.edu.ua/herald/issues/2009/Fiz-vosp-1-2009/020-025.pdf>
4. Бріскін Ю. Спеціальні тренажерні пристрої у техніко-тактичній підготовці фехтувальників / Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин, Зоряна // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : Зб. наук. праць. – Вінниця, 2013. – Вип. 16. – С. 93–100.
5. Булочко К.Т. Фехтование: Методическое пособие для студентов отделения заочной учебы институтов физической культуры / К. Т. Булочко // . - М.; Физкультура и спорт, 1984. - 84 с.
6. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
7. Гамалий В. В. Количественная оценка технических действий фехтовальщиков-рапиристов высокой квалификации [Електронний ресурс] / Гамалий В. В., Бакум А.В. – Режим доступу : <http://www.nbuu.gov.ua>
8. Губа В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов / В.П. Губа, В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук. – Смоленск: Спорт, 1997. – 219 с.
9. Жежель Е. Н. Компьютерное моделирование фехтовальных схваток / Е. Н. Жежель, В. В. Гамалий // XII Междунар. науч. конгресс «Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех»: тез докл. – М., 2008. – Т. 2. – С. 137–138.
10. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях/В.С. Келлер. Киев: Здоров'я, 1977. - 184 с.: ил.

ЗМІСТ

1. Влад Базелюк. Сучасні особливості функціонування підприємництва у сфері фізичної культури і спорту	3
2. Владислав Білий. Основні керуючі (управлінські) організації в легкій атлетиці	5
3. Анна Буркова. Інноваційні фітнес-технології	7
4. Анастасія Владичан. Програмування колового тренування в легкій атлетиці	9
5. Оксана Влашинець. Основні принципи системи підготовки в лижному спорті	11
6. Наталія Гарасим. Використання методів фізичної терапії для профілактики комп'ютерного синдрому в студентів ЗВО в умовах дистанційного навчання	13
7. Юліанна Гафтон. Роль вітамінних препаратів в забезпеченні механізмів адаптації	15
8. Адам Гладюк. Формування рекреаційно-оздоровчої діяльності школярів у закладах позашкільної освіти	17
9. Діана Грекул. Фітнес як різновид рухової активності	19
10. Марина Гринько. Основи традиційності фізичної культури українців	21
11. Юлія Гулейчук. Особливості освітнього процесу під час дистанційного навчання	23
12. Іван Гнидка. Взаємодії вчителя та учня на уроці фізичної культури в ЗЗСО	25
13. Анастасія Горобець. Особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку в закладах дошкільної освіти	27
14. Мар'яна Гураль. Програмне забезпечення розвитку швидкості	29

15. Марку Данілеску. Техніко-тактична підготовка спортсменів із греплінгу 31
16. Оксана Демедюк. Фізична терапія як унікальний ресурс для підтримки активного довголіття в осіб старшого віку 33
17. Юлія Долинська. Енергозабезпечення спринтерського бігу 35
18. Владислав Єнакій. Роль фізичної культури та спорту в процесі формування національно-патріотичної свідомості молодого покоління 37
19. Валерія Звержинська. Навчальний процес з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання 39
20. Марта Звержинська. Вплив рухової активності на здоров'я школярів 41
21. Станіслав Іоніцой. Розвиток вищої школи - орієнтація на досягнення оптимальної компетенції в підготовці фахівця 43
22. Євгенія Іроденко. Обґрунтування експериментальної методики розвитку координаційних здібностей юних волейболістів 45
23. Ілля Кавчак. Вікові та морфофункціональні особливості розвитку і здоров'я старшокласників 47
24. Каріна Карпова. Фізична культура та спорт – основа патріотичного виховання сучасного покоління 49
25. Христина Кобилюк. Психологічні особливості діяльності вчителя фізичної культури 51
26. Олександр Коваленко. Специфіка спеціальної фізичної підготовки бійців у ММА 53
27. Нікіта Когут. Формування командної культури – основне завдання успіху (на прикладі баскетболу) 55
28. Вікторія Козицька. Чернівецька хімічна хвороба та її наслідки 57

29. Олександра Колодка. Шахи як повноцінний вид спорту	59
30. Вікторія Корнєєва. Новітня технологія для аналізу хребта і постави	61
31. Святослав Корня. Фізичний стан учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою	63
32. Аріна Кульпінська. Повітряна гімнастика	65
33. Тамара Лупуляк. Вплив фізичного виховання та навантажень на м'язову систему	67
34. Павло Лучик. Програми «Розумне тіло» в системі фітнес-технологій	69
35. Ольга Маковей. Оздоровчо-рекреаційні технології як інструмент рухової активності сучасної молоді	71
36. Альона Маковічук. Потреби у висвітленні фізичного виховання і спорту в сучасній пресі Буковини	73
37. Максим Малий. Особливості побудови кардіотренувань у бодібілдингу та фітнесі	75
38. Орест Малованюк. Особливості збільшення навантаження в процесі підготовки спринтерів	77
39. Іван Малофій. Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні школярів	79
40. Ірина Макогончук. Немедикаментозні засоби реабілітації: іпотерапія	81
41. Наталія Маньковська. Розвиток швидкісних якостей легкоатлета	83
42. Ольга Медецька. Дослідження умов формування професійно-значимих умінь майбутнього педагога з фізичної культури	85
43. Богдана Мельник. Використання бальнеотерапії як засобу реабілітації спортсменів	87
44. Надія Мельничук. Сучасні аспекти реабілітації хворих на псоріаз	89

45. Валерія Метеньканич. Немедикаментозні засоби реабілітації: фітотерапії	91
46. Валерій Минзату. Організація раціонального режиму дня як фактор регуляції життєвих процесів організму	93
47. Аеліта Мігальчан. Немедикаментозні засоби реабілітації: ароматерапія	95
48. Вадим Мікіцел. Особливості організації тренувань із бодібілдингу в залежності від типу будови тіла	97
49. Олександра Мінтянська. Бойовий гопак як засіб молодіжного руху	99
50. Богдана Міськова. Нейромеханічний механізм роботи IASTM	101
51. Богдан Назарчук. Дихальна гімнастика у хворих з пневмонією після коронавірусної інфекції	103
52. Влад Нестеров. Пандемія COVID-19: вплив на психічне здоров'я населення	105
53. Георгій Нікифоряк. Організаційно-методичні основи розвитку координаційних здібностей учнів старшого шкільного віку	107
54. Наталія Ойстрик. Труднощі у викладацькій роботі педагога з фізичної культури	109
55. Яна Орлик. Види змагань зі стрільби з лука	111
56. Ігор Оставков. Розвиток координаційних здібностей футболістів у віці 8-10 років	113
57. Ірина Островерхова. Масаж у реабілітації та його вплив на організм людини	115
58. Максим Паращук. Контроль розвитку витривалості у бігунів на середні дистанції	117
59. Андрій Проданик. Здоров'язберігаючі освітні технології -життєві ресурси збереженням та зміцненням здоров'я	119

60. Микола Продоус. Особистісно-орієнтоване фізичного виховання учнів закладу загальної середньої освіти	121
61. Анастасія Посполітак. Теоретико-методологічні основи початкового навчання гри у волейбол	123
62. Олександр Радомський. Революційні зміни правил гри в баскетболі	125
63. Іван Райлян. Формування здорового способу життя учнів засобами фізичної культури	127
64. Артур Рибак. Моделювання процесу фізичного виховання зі студентами ЗВО засобами аеробіки	129
65. Василь Романко. Вплив тривалих фізичних навантажень на функціонування організму студентів	131
66. Оксана Скобун. Сучасні тенденції формування харчового раціону для підвищення імунітету при COVID-інфекції	133
67. Вероніка Сментенюк. Характеристика показників фізичного стану дітей 8–10 років при використанні чинної програми з фізичної культури	135
68. Ігор Соколовський. Соціально-професійна спрямованість особистості вчителя фізичної культури	137
69. Єлизавета Ставратій. Морфологічні особливості стрибунів у висоту високої кваліфікації	139
70. Олександр Столярчук. Фізичний стан і рухова активність учнів початкових класів	141
71. Сергій Стоян. Український бойовий вид спорту. Бойовий гопак	143
72. Владислав Стратійчук. Комплексне застосування адаптогенів у фізичній реабілітації	145
73. Ірина Теремчук. Особливості гідрокінезотерапії при ДЦП	147

74. Маргарита Терлецька. Вплив занять з оздоровчого фітнесу на функціональний стан жінок першого періоду зрілого віку	149
75. Ілля Тонієвич. Контроль за спортсменами за допомогою GPS-приладів	151
76. Сергій Угринчук. Мануальна терапія при остеохондрозі грудного відділу хребта	153
77. Валерія Хохуляк. Найдивовижніші види спорту у світі	155
78. Олександра Чернявська. Складові фізкультурно-спортивного заходу	157
79. Ольга Чернецька. Особливості рухової активності дітей старшого шкільного віку	159
80. Павло Чорненко. Роль та значення ігрових позицій в баскетболі	161
81. Андрій Федоренко. Сучасне кінезіотейпування в педіатрії	163
82. Мар'яна Фрейзік. Фізична терапія у ранньому періоді ішемічного інсульту	165
83. Павло Шевчук. Фізична культура як основа формування цінностей здорового способу життя	167
84. Максим Шост. Дихальна гімнастика , як метод реабілітації при Covid-19	169
85. Ковач Олександра. Психофізіологічні особливості фехтувальників-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки	171