

Культура здоров'я займає важливе місце в структурі загальної культури людини. Її сутність виражається в системі сформованих людиною цінностей, знань, умінь і навичок з формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Оволодіння культурою здоров'я є важливою умовою для досягнення людиною фізичного, духовного та соціального благополуччя [5].

До розваг відносимо усе те, що здатне захопити чим-небудь, відвернути від чогось обтяжливого, а то й гнітючого, дати можливість забутись, розвеселитись. Ігри, атракціони, естрадні шоу, видовища, танці — це ті форми, в яких ця функція найбільш виражена. Духовне спілкування — це особливий вид взаємодії людей.

Висновки. Аналіз наукової літератури, вивчення передового педагогічного досвіду дають змогу стверджувати, що одним із спрямувань цілісного педагогічного процесу повинне стати виховання у учнів потреби бути здоровими, що стан їхнього здоров'я в Україні викликає особливу тривогу.

Результати всеукраїнського опитування свідчать, що на початку XXI століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4–5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали лише 3 % населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2–3 заняття на тиждень) – 6 %, низький рівень (1–2 заняття на тиждень) – 33 % населення [7].

Формування культури здоров'я, що включає активніше залучення до оздоровчої рухової активності у сфері дозвілля. Проте стурбованість викликає і стан матеріально-технічної бази.

Конфлікт інтересів.

Автор заявляє, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Бочелюк В. Й., Бочелюк В. В. Дозвіллєзнавство. [навчальний посібник]. Київ, 2006. 208с. (Bochelyuk V. Y., Bochelyuk V.V. Leisure studies. [study guide]. Kyiv, 2006. 208p.)
2. Васюков Ю. В. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2016. 4, 5–12. (Vaskov Y. V. Innovative approaches to the organization of physical education of students of general educational institutions. *Theory and methods of physical education*. 2016. 4, 5–12.)
3. Горашчук В. П. Теоретичні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : 13.00.01. Харків, 2004. 40 с. (Gorashchuk V. P. Theoretical principles of forming a culture of schoolchildren's health: author's abstract. dis for obtaining sciences degree of Dr. Ped. Sciences: 13.00.01. Kharkiv, 2004. 40 p.)
4. Горашчук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). Луганск, 2003. 388 с. (Gorashchuk V.P. Formation of the culture of health of schoolchildren (theory and practice). Lugansk, 2003. 388 p.)
5. Мойсеюк В. П. Сучасні підходи до вивчення феномену культури здоров'я. *Науковий огляд*. XIV Міжнародна наукова інтернет-конференція Advanced technologies of sciences and education (19–21.04.2018). Київ, 2018. <http://intkonf.org/moyseyuk-vp-suchasni-pidhodi-do-vivchennya-fenomenu-kulturi-zdorovya/> (дата звернення: 23.12.2018) (Moiseyuk V.P. Modern approaches to the study of the phenomenon of culture of health. *Scientific review*. XIV International Scientific Internet Conference Advanced Technologies of Sciences and Education (19-21.04.2018). Kyiv, 2018. <http://intkonf.org/moyseyuk-vp-suchasni-pidhodi-do-vivchennya-fenomenu-kulturi-zdorovya/> (application date: 23.12.2018))
6. Організація відпочинку та оздоровлення дітей: концепції, технології, досвід / Биковська О. В. та ін., 2004. – 208 с. (Organization of recreation and rehabilitation of children: concepts, technologies, experience / Bikovskaya O. V. et al., 2004. - 208 p.)
7. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя — здорова нація" : Указ президента України від 9 лютого 2016 р. № 42/2016. *Офіційне інтернет-представництво*. 2016. 9 лютого
<http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772> (дата звернення: 20.12.2018) (About the National Strategy for Motor Rehabilitation in Ukraine up to 2025 "Motor activity - a healthy lifestyle - a healthy nation": Decree of the President of Ukraine dated February 9, 2016, No. 42/2016. *Official online representation*. February 9, 2016
<http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772> (application date: 20.12.2018)

УДК 796: 617.572-053.8-085

Шафалюк Я.Є., Попадюха Ю.А.
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ

МЕТОДИ І ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ПЛЕЧА СПОРТСМЕНІВ ПРАКТИЧНОЇ СТРІЛЬБИ З ПІСТОЛЕТУ

У статті розглянуто особливості практичної стрільби з пістолету. Для підвищення ефективності відновлення, зміцнення та підтримання функції плечей спортсменів практичної стрільби з пістолету запропоновано комплекс сучасних методів і технічних засобів - вібротренажер типу ViaGym, тренажери TRX і портативні вібротренажери Flexi-Bar, тренажери з нестабільною опорою BOSU і фітбол, гумові джгути. Визначено, що перспективним напрямом підвищення ефективності відновлення та зміцнення м'язів плеча є застосування комбінованих вправ з одночасним залученням зазначених технічних засобів, спеціалізованих вправ, які імітують змагальні, з муляжами пістолетів для практичної стрільби та застосування кінезіотейпування плеча.

Ключові слова: практична стрільба, відновлення, зміцнення, м'язи плеча, технічні засоби, вібротренажери.

Шафалюк Я.Е., Попадюха Ю.А. Методы и средства восстановления и укрепления плеча спортсменов

практической стрельбы из пистолета. В статье рассмотрены особенности практической стрельбы из пистолета. Для повышения эффективности восстановления, укрепления и поддержания функции плечей спортсменов практической стрельбы из пистолета предложен комплекс современных методов и технических средств - вибротренажер типа ViaGym, тренажеры TRX и портативные вибротренажеры Flexi-Bar, тренажеры с нестабильной опорой BOSU и фитбол, резиновые жгуты. Определено, что перспективным направлением повышения эффективности восстановления и укрепления мышц плеча является применение комбинированных упражнений с одновременным использованием указанных технических средств, специализированных упражнений, имитирующих соревновательные, с муляжами пистолетов для практической стрельбы и применения кинезиотейпирования плеча.

Ключевые слова: практическая стрельба, восстановление, укрепление, мышцы плеча, технические средства, вибротренажеры.

Shafaliuk Y. E., Popadyukha Yu. A. Methods and means of restoration and strengthening of the shoulders of athletes practical gun shooting. In the article the features of practical gun shooting are considered. The purpose of practical shooting is to master and develop techniques that most fully respond to different cases of the use and use of firearms. One of the main problems is that during such a dynamic shootout, the athlete has a heavy load of muscles of the two shoulders, which should work quickly and synchronously, so that various methods are used to restore, strengthen and maintain the function of the shoulders of athletes in practical gun shooting. modern technical equipment. The main task of the article is to train with the help of technical means aimed at increasing the strength, flexibility of the body, endurance, improvement of posture, muscle tone, strengthening of connective tissues, relief of back and neck pain, adjustment of muscular imbalance, increased concentration of attention and equilibrium. The most common shoulder injuries are considered. To improve the efficiency of restoring, strengthening and maintaining the function of the shoulders of athletes in practical gun shooting, a range of modern methods and techniques, such as the ViaGym type vibration blocker, TRX simulators and Flexi-Bar portable vibration damper for strengthening shoulder muscles and injury prevention, simulators with unstable support BOSU and fitball, rubber harnesses. It is determined that the promising direction of increasing the efficiency of restoration and strengthening of muscles of the shoulder is the use of combined exercises with the simultaneous involvement of the indicated technical means, specialized exercises, simulating competitive, with gun pockets for practical shooting and the use of kinesiotaping shoulder.

Keywords: practical shooting, restoration, strengthening, shoulder muscles, technical means, vibrating simulators.

Постановка проблеми. Натепер існують багато видів стрілецького спорту: кульова стрільба, стендова стрільба, спортинг [11]. Практична стрільба має на меті засвоєння та вироблення прийомів, що найбільш повно відповідають різним випадкам використання та застосування вогнепальної зброї, для особистого захисту, членів своєї сім'ї та громадян яким загрожує небезпека [12]. Девізом практичної стрільби є: Diligentia - VIS - Celeritas (Точність - Потужність - Швидкість) - тобто стрілок повинен вміти точно і швидко стріляти [13, 14].

Практична стрільба - це цікавий, захоплюючий і найдинамічніший вид спортивної стрільби в світі. В ній виділяють 5 класів пістолетів, вага яких знаходиться в діапазоні 0,625 - 1,12 кг і дозволено застосовувати тільки патрони калібру від 9 мм [13, 14]. Як правило, стрілок здійснює стрільбу з пістолету по мішенях з різних положень – стоячи, лежачи, з колін, з-під різноманітних конструкцій та ін. зі швидким переміщенням і тримаючи пістолет двома витягнутими вперед руками. Під час такого проведення динамічної стрільби спортсменом велике навантаження відчувають м'язи двох плечей, які повинні працювати швидко і синхронно, тому для відновлення, зміцнення та підтримання функції плечей спортсменів практичної стрільби з пістолету застосовують різноманітні методи і сучасні технічні засоби.

Актуальність дослідження - підвищення ефективності відновлення, зміцнення та підтримання функції плечей спортсменів практичної стрільби з пістолету за допомогою комплексу сучасних методів і технічних засобів.

Викладення основного матеріалу. Практична стрільба – вид спорту, що з'явився в Каліфорнії на початку 1950-х років і швидко поширився на інші континенти - Європу, Австралію, Центральну і Південну Америку, Африку [13]. Міжнародна конфедерація практичної стрільби (International Practical Shooting Confederation - IPSC) офіційно була заснована в травні 1976, а зараз вона розвивається у понад 60 країнах від Аргентини до Зімбабве. Сьогодні міжнародні змагання з Практичної стрільби проводяться по всьому світу, а найвище досягнення - стати Чемпіоном Світу IPSC [13].

Маючи бойове походження, цей вид спорту сильно видозмінився, але і сьогодні практична стрільба - найбільш прикладний вид спорту в багатьох спеціальних підрозділах. Відмінності від інших видів стрілецького спорту є різноманітність вправ і вільний стиль їх виконання. Для кожної з вправ в змаганні задаються нові проходження і перешкоди згідно інструкції [13]. У практичній стрільбі існують такі типи мішеней: стандартна паперова, що коливається паперова (свінгер), металева падаюча (пеппер-поппер), металева падаюча тарілка (круглої або квадратної форми). Мішені завжди розташовані в різному порядку та дистанцією, щоб спортсмен міг показати свої навички точності та швидкісної стрільби (рис.1).

Майстерність спортсменів з практичної стрільби оцінюють за трьома складовими: точність (оцінюється кількість очок попаданням в мішень); потужність (застосування зброї більшої або меншої потужності); швидкість – це час проходження етапу або вправи від старту до останнього пострілу (рис. 2).



Рис. 1. Проведення тренування з практичної стрільби.

На змаганнях результат вправи визначають, поділивши суму очок за влучення у всі мішені на час виконання. Стрілок, який отримує найбільшу кількість очок, яку можливо набрати на вправі (100%) – стає переможцем в даній вправі. Решта спортсменів отримують очки відповідно до відсоткового співвідношення від найкращого спортсмена створюючи рейтинг змагань [14].



Рис. 2. Чемпіонат України з практичної стрільби, на рубежі автор статті майстер спорту Шафалюк Я.Є.

Одним з найважливіших завдань тренувань є розвиток основних рухових якостей та формування спеціального динамічного стереотипу під час - відповідної стійки і хвату пістолета, вихоплення зброї та першого пострілу, переміщення зі зброєю, стрільба в русі, незручних стрілецьких позицій. При цьому під час ведення спортсменом такої динамічної стрільби велике навантаження припадає на м'язи двох плечей, які повинні працювати швидко і синхронно [14].

При вирішенні завдань спортивного тренування використовується широкий спектр різноманітних засобів, що можна умовно поділити на дві групи - основні та допоміжні. Першу - складають різні фізичні вправи, які займають провідне місце в тренувальному процесі. За структурою та впливом на організм вони мають підгрупи, які відрізняються одна від одної наближеністю або відносною віддаленістю від специфічних умов змагальної діяльності.

До підгрупи загальних входять фізичні вправи з різних видів спорту, які за впливом на організм не є характерними для практичної стрільби. Разом з тим вони вирішують безумовно важливе завдання всебічної фізичної підготовки спортсменів, широко використовуються на всіх етапах навчально-тренувального процесу. Підгрупа допоміжних засобів складається з вправ, які формують функціональну базу організму спортсменів для подальшого поглибленого спеціального тренування. До них можна віднести різні вправи, що розвивають основні рухові якості (силу, швидкість, витривалість, спритність) та фізичні можливості.

Спеціальні вправи передбачають виконання дій та рухів, які за формою, структурою та механізмом впливу на організм є найбільш близькими до змагальних [14]. Це окремі техніко-тактичні елементи та прийоми в цілому, що виконуються поза змагальною ситуацією (комплекси підготовчих вправ, прийоми з інших видів стрільби).

До складу змагальних засобів входять комбінації техніко-тактичних дій, їхні варіанти або окремі технічні дії. Додаткові засоби сприяють підвищенню ефективності тренувальних впливів різних фізичних вправ на організм спортсменів. Підгрупу конструктивних засобів складають спортивний інвентар, спеціальне обладнання. До наступної підгрупи входять різне тренажерне обладнання, використання якого сприяє ефективному вирішенню завдань допоміжної та спеціальної підготовки спортсменів.

До поширених пошкоджень плеча відносяться [7, с. 48]: вивихи, хронічна нестабільність, ушкодження ротаторної манжети плеча (РМП), пошкодження Банкарта, больовий синдром плеча. Майже 65-70% всіх пошкоджень і захворювань м'яких тканин плечового суглоба (ПС) пов'язані з РМП [5, с. 82; 6, с. 63]. Часті причини пошкоджень РМП: травми (падіння на ПС, різке навантаження, удари, вивихи, різкі рухи рукою). При частих спортивних перевантаженнях, мікротравмах, дегенеративних змінах пошкодження РМП відбуваються і без вираженої травми.

З метою відновлення, зміцнення та підтримання функції плечей застосовують різноманітні методи, сучасні складні комп'ютеризовані та роботизовані комплекси і системи, мікропроцесорні та електромеханічні пристрої [3, с. 282; 4, с. 171; 8, с. 107]. Проте, для здійснення наведених вище завдань у «польових умовах» доцільне використання портативних, мобільних засобів, а саме: вібротренажерів типу ViaGym [6, с. 470; 10, с. 180], тренажерів TRX і портативних

вібротренажерів Flexi-Bar [5, с. 80], тренажерів з нестабільною опорою BOSU і фітболів [3, с. 533; 9, с. 93], гумових джгутів.

Перспективним напрямом підвищення ефективності відновлення та зміцнення м'язів плеча є застосування комбінованих вправ з одночасним залученням зазначених вище технічних засобів, спеціалізованих вправ, що імітують змагальні з муляжами пістолетів для практичної стрільби вагою ~ 0,65-1,2 кг, та застосування кінезіотейпування плеча [1, с. 123].

Вібротренажер ViaGym стимулює кровообіг, поліпшує лімфатичну циркуляцію, сприяє боротьбі з целюлітом. Тренування вібрацією збільшує ізометричну та ізотонічну силу м'язів, покращує гнучкість, рухливість і координацію, рівновагу тіла людини. Він регулює обмін речовин, виводить токсини з організму, попереджає остеопороз, венозну недостатність, прискорює посттравматичне відновлення, зменшує стрес і депресію, додає життєві сили, підвищує настрій, поліпшує відчуття часу і простору, психомоторну координацію рухів.

Тренування на апараті можна використовувати як частину розминки перед тренуванням (розігрів м'язів), під час тренування (сприяння виведенню шлаків з організму) і після значних фізичних навантажень для відновлення організму і зняття втоми. Тренуючись на апараті доцільно виконувати вправи по черзі для різних груп м'язів - для верхньої та нижньої частин тіла і черевного пресу, для надання відпочинку кожній групі м'язів. Оскільки під час фізичного навантаження (оптимум 10 хвилин) активізується лімфосистема і організм втрачає рідину, слід за 0,5 години до тренування обов'язково пити воду. Вплив апарата на організм базується на горизонтально рухомій вібрації, яка імітує рухи людини при ходьбі і стимулює всі тканини тіла, при цьому виникає відчуття, ніби тисячі мікроскопічних валиків масажують тіло від стоп до шиї.

Під час занять задіяно більшість груп м'язів, які напружуються і розслаблюються з частотою 15-30 Гц. Після навантаження в м'язах не утворюється молочної кислоти. Тренажер визнаний серед професійних спортсменів. Тренування на ньому дає м'язам аналогічне навантаження, як: 1 год. активного тренування в тренажерному залі; 2 - гри в теніс; 2 - легкого бігу. Існують 3 режими (P1, P2, P3) з частотами вібрації (P1-16 Гц - професійний, P2-10 Гц - тренувальний, P3-6 Гц - розігрівальний).

При роботі коливання поглинаються м'язами, а не суглобами. Денна норма занять на тренажері - до 20 хвилин, оптимальний час - 10 хв. Безперервний час тренування (до 10 хв.) визначається індивідуально.

Разом з тренажером ViaGym можна використовувати портативний гнучкий вібротренажер Flexi-Bar - легку штангу (довжина 115 - 160 см, Ø 2 см, вага 472-746 грам і залежить від типу), що складається зі армованого склопластику з навантаженням (каучук) на кінцях і зручною гумовою рукояткою для рук в центрі. Він служить для профілактики ушкоджень, фізичної реабілітації, відновлення спортивної форми. Частота вібрації - до 4,6 Гц викликає скорочення м'язів рук і всього тіла людини. При роботі з ним ефективно зміцнюються м'язи рук і грудей, спини, живота і стегон. Для стабілізації тіла при вібрації ефективно працюють дрібні м'язи. При тренуванні можуть працювати до 200-300 м'язів одночасно.

Вправи з Flexi-Bar в задачах практичної стрільби з пістолету спрямовані на підвищення сили, гнучкості тіла, витривалості, поліпшення постави, м'язового тону, зміцнення сполучних тканин, зняття болю в спині і шиї, коригування м'язового дисбалансу, підвищення концентрації уваги і рівноваги. Ефективно тренується рухливість, контроль роботи груп м'язів, управління своїм тілом. Підходить для відновлення м'язів плеча профілактики травм: хронічні напруження в плечах, шиї, остеоартроз ПС.

Показання: травми плечового пояса, болі в шийно-плечовій області.

Деякі вправи з Flexi-Bar для зміцнення м'язів плеча (рис. 3).



Рис. 3. Деякі вправи з Flexi-Bar для зміцнення м'язів плеча.

Вправа 1 (рис. 3. - 1). Ротаторна манжета плеча і м'язи грудей. Ноги на ширині плечей, охопити Flexi-Bar з зовнішньої сторони (великий палець вказує вгору). Плечі опустити, лікті зігнути на ~ 90°. Напрямок руху: вільно почати рух від зап'ястка вперед. Виникає рух вперед-назад.

Вправа 2 (рис. 3. - 2). РМП і дельтовидні м'язи плечей. Зробити великий крок з випадом, ліва нога відведена назад, права - попереду, п'ятка відривається від підлоги. Обхопити тренажер лівою рукою аналогічно вправі 1, руку витягнути і тримати на рівні плеча. Напрямок руху: назовні-всередину (до корпусу і від нього). Змінити сторону і повторити.

Вправи з одночасним використанням обох тренажерів - ViaGym і Flexi-Bar.

Вправа 3. РМП, м'язи грудей. Стоячи на ViaGym, ноги прямі на ширині плечей. Режим P3. Спина в поперек прогнута. У прямих руках 2 Flexi-Bar. Плечі опустити. Напрямок руху - вільно почати рухи Flexi-Bar від зап'ястка вгору і вниз, при кутах 45° і вище: до тіла - від нього. Одночасне виконання відведення до кутів 60° (90°) з віброючими Flexi-Bar і наступною їх затримкою у верхній позиції на 2-3с, 1-2 рази на день. Повторити по 6-8 разів, пізніше до 8-10 раз.

Вправа 4. РМП і дельтовидні м'язи плечей. Стоячи однією ногою на ViaGym. Режим P3. Спина в поперек прогнута. Права нога попереду з великим кроком - на ViaGym, ліва - відведена назад, п'ятка відривається від підлоги. Обхопити Flexi-Bar лівою рукою аналогічно вправі 1, руку витягнути і тримати на рівні плеча. Напрямок руху: назовні-всередину (до корпусу і від нього). Змінити сторону і повторити вправу. Можливе виконання цієї вправи, але з роботою двома Flexi-Bar в кожній руці, з наступною зміною ніг на ViaGym.

Основні висновки: 1. Проаналізовано особливості практичної стрільби з пістолету.

2. З метою підвищення ефективності відновлення, зміцнення та підтримання функції плечей спортсменів практичної стрільби з пістолету запропоновано комплекс сучасних методів і технічних засобів, що вміщують - вібротренажер типу ViaGym, тренажери TRX і портативні вібротренажери Flexi-Bar, тренажери з нестабільною опорою BOSU і фітбол, гумові джугти.

3. Перспективним напрямом підвищення ефективності відновлення та зміцнення м'язів плеча є застосування комбінованих вправ з одночасним залученням зазначених технічних засобів, спеціалізованих вправ, що імітують змагальні, з муляжами пістолетів для практичної стрільби вагою ~ 0,65-1,2 кг, та застосування кінезіотейпування плеча.

Література

1. Демиденко М. Використання засобів кінезіотейпування плеча в превентивній фізичній реабілітації в жіночому триатлоні // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. – Вип. 28. – С. 121-126.

2. Марченко О.К. Основы физической реабилитации: учеб. для студентов вузов / О.К. Марченко. – К. : Олимп. лит., 2012. – 528 с. – Библиогр. : С. 519 - 527.

3. Попадюха Ю.А. Сучасні комплекси, системи та пристрої у реабілітаційних технологіях: Навч. посіб. / Ю.А.Попадюха. – К.: Центр учбової літератури, 2018. – 656 с.

4. Попадюха Ю.А. Сучасні комп'ютеризовані комплекси та системи у технологіях фізичної реабілітації: Навч. посіб. / Ю.А.Попадюха. – К.: Центр учбової літератури, 2017. – 300 с.

5. Попадюха Ю.А. Перспективы использования современных технических систем и средств в программе превентивной физической реабилитации поврежденных плечевого сустава спортсменок женского триатлона / Ю.А.Попадюха, М.О. Демиденко // Современные здоровьесберегающие технологии - № 3. – 2017. - С. 79 – 97.

6. Попадюха Ю.А. Пути восстановления биомеханики плечевого сустава после артроскопического лечения поврежденной вращательной манжеты плеча / Ю.А.Попадюха // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧНПУ, 2014. – № 118 (3). – С. 60 – 67.

7. Попадюха Ю.А. Методы и средства физической реабилитации при распространенных повреждениях плеча / Ю.А.Попадюха, Адель М.А. Марайта, Н.П.Литовченко // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова, Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наукових праць. – К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2012. - Випуск 22. С. 48 - 60.

8. Попадюха Ю.А. Комп'ютеризована система Multi-Joint System MJS 403 Plus у превентивній реабілітації пошкоджень і захворювань плечевого суглоба / Ю.А.Попадюха, М.О.Демиденко // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія : Фізичне виховання і спорт. Випуск 23, Луцьк, 2016. - С. 104 - 111.

9. Попадюха Ю.А. Упражнения на нестабильных сферах как средство укрепления мышц плеча / Ю.А.Попадюха, Адель М.А. Марайта, А.И. Алешина // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Збірник наукових праць Волинського національного університету імені Лесі Українки. № 4 (20). Луцьк, 2012. - С. 91 - 95.

10. Попадюха Ю.А. Використання віброплатформ-тренажерів у фізичному вихованні та спорті студентів / Ю.А.Попадюха, Н.В. Степанюк, С.В.Шалда // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова, Серія 5 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наукових праць. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. Випуск 28. - С. 179–184.

11. Стрілецький спорт [Електронний ресурс]. – режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki>.

12. Практична стрільба [Електронний ресурс]. – режим доступу: <http://svd-legion.com/poslugu/praktychna-strilba>.

13. Международная конфедерация практической стрельбы. Украинский регион [Електронний ресурс]. – режим доступу: <http://www.ipsc.org.ua>.

14. Крючин В. Практическая стрельба. [Електронний ресурс]. – режим доступу: <http://shooting-iron.ru/blog/2011-07-15-978>.

References

1. Demydenko M. (2017) Vykorystannya zasobiv kinezio-teypuvannya plecha v preventyvnii fizychnii reabilitatsiyi v zhinochomu tryatloni. Molodizhnyy naukovyy visnyk *Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky. Fizychnye vykhovannya i sport : zhurnal / uklad. A. V. Ts'os', A. I. Al'oshyna. Skhidnoyevrop. nats. un-t im. Lesi Ukrayinky.* (28) 121-126. [in Ukrainian].

2. Marchenko O.K. Osnovi fizycheskoy reabylytatsyy: ucheb. dlya studentov. K. : *Olymp. lyt.* [in Russian].

3. Popadyukha Yu.A. (2018) Suchasni komplekxy, systemy ta prystroiy u reabilitatsiynykh tekhnolohiyakh: Navch. posib. K.: *Tsentr uchbovoyi literatury.* [in Ukrainian].

4. Popadyukha Yu.A. (2017) Suchasni komp'yuteryzovani komplekxy ta systemy u tekhnolohiyakh fizychnoy reabilitatsiyi: *Navch. posib. K.: Tsentr uchbovoyi literatury.* [in Ukrainian].

5. Popadyukha Yu.A., Demydenko M.O. (2017) Perspektivy yspol'zovannya sovremennukh tekhnicheskyykh system y sredstv v prohramme preventyvnoy fizycheskoy reabylytatsyy povrezhdeny plechevoho sustava sportsmenok zhenskoho tryatlona. *Sovremennue zdorov'esberehayushchye tekhnolohyy* - № 3. 79 – 97. [in Russian].

6. Popadyukha Yu.A. (2014) Puty vosstanovlenyya byomekhaniky plechevoho sustava posle artroskopicheskoho lechenyya povrezhdenyy vrashchatel'noy manzhety plecha. *Visnyk Chernihiv'skoho natsional'noho pedahohich-noho universytetu imeni T.H. Shevchenka. Chernihiv: ChNPU,* – № 118 (3). 60 – 67. [in Russian].

7. Popadyukha Yu.A., Marayta Adel' M.A., Lytovchenko N.P. (2012). Metodi y sredstva fizycheskoy reabylytatsyy pry rasprostranennukh povrezhdenyyakh plecha, *Naukovyy chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Zb. naukovykh prats'*. – K.: NPU imeni M.P. Drahomanova, (22) 48 - 60. [in Russian].
8. Popadyukha Yu.A., Demydenko M.O. (2016) Komp'yuteryzovana systema Multi-Joint System MJS 403 Plus u preventyivniy reabilitatsiyi poshkodzen' i zakhvoryuvan' plechovoho suhloba. *Molodizhnyy naukovyy visnyk Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky*. (23) 104 - 111. [in Ukrainian].
9. Popadyukha Yu.A., Adel' M.A. Marayta, Aleshyna A.Y. (2012) Uprazhnenyya na nestabyl'nykh sferakh kak sredstvo ukreplenyya mushts plecha. Fizychnye vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi. *Zbirnyk naukovykh prats' Volyns'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky*. № 4 (20) 91 - 95. [in Ukrainian].
10. Popadyukha Yu.A. (2011) Vykorystannya vibroplatform-trenazheriv u fizychnomu vykhovanni ta sporti studentiv. *Naukovyy chasopys Zb. naukovykh prats'*. – K.: NPU imeni M.P. Drahomanova, (28) 179–184. [in Ukrainian].
11. Strilets'kyi sport Retrieved from <https://uk.wikipedia.org/wiki/>. [in Ukrainian].
12. Praktychna stril'ba Retrieved from <http://svd-legion.com/poslugy/praktychna-strilba>. [in Ukrainian].
13. Mezhdunarodnaya konfederatsyya praktycheskoy strel'by. Ukraynskyi rehyon Retrieved from <http://www.ipsc.org.ua>. [in Russian].
14. Vytaly Kryuchyn. Praktycheskaya strel'ba. Retrieved from <http://shooting-iron.ru/blog/2011-07-15-978> [in Russian].

УДК 378.147.091.33 – 027.22:796

Шевченко О.В.

Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗАПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Стаття присвячена формуванню готовності майбутніх учителів фізичної культури до запровадження здоров'язбережувальних технологій. З'ясовано, що проблема здоров'язбереження в педагогічній теорії і практиці уможливорює виокремлення низки суперечностей: між посиленням вимог суспільства до освітнього процесу та реальним станом використання здоров'язбережувальних технологій у закладах освіти, між потребою професійної готовності до використання сучасних оздоровчих технологій і відсутністю належного науково-методичного забезпечення цього процесу. Проаналізовано особливості формування структури готовності майбутніх учителів фізичної культури до реалізації здоров'язбережувальних технологій, яку ми розглядаємо як психічний стан, що охоплює: операційну, функціональну, особистісну готовність. Обґрунтовано, що готовність студента до майбутньої здоров'язбережувальної діяльності повинна складатися з компонентів, які перебувають у єдності та у взаємозв'язку, а саме: мотиваційного, когнітивного, діяльнісного й рефлексивного. Отримані дані спонукали до впровадження практичного спецкурсу з нетрадиційних систем оздоровлення, що підвищило якість знань й умінь студентів, дало змогу апробувати їх під час педагогічної практики і визначити дієві зрушення в компонентах готовності майбутніх учителів фізичної культури до реалізації здоров'язбережувальних технологій у майбутній професійній діяльності.

Ключові слова: студент, професійна діяльність, готовність, освітній процес, здоров'язбережувальні технології.

Шевченко О.В. Формирование готовности будущих учителей физической культуры к внедрению здоровьезберегающих технологий. Статья посвящена формированию готовности будущих учителей физической культуры к внедрению здоровьезберегающих технологий. Выяснено, что проблема здоровьезбережения в педагогической теории и практике выделяет ряд противоречий: между усилением требований общества к учебному процессу и реальным состоянием использования здоровьезберегающих технологий в учебных заведениях, между потребностью профессиональной готовности к использованию современных оздоровительных технологий и отсутствием надлежащего научно-методического обеспечения этого процесса. Проанализированы особенности формирования структуры готовности будущих учителей физической культуры к реализации здоровьезберегающих технологий, которую мы рассматриваем как психическое состояние, предполагающее операционную, функциональную, личностную готовность. Обосновано, что готовность студента к будущей здоровьезберегающей деятельности должна состоять из компонентов, которые находятся в единстве и во взаимосвязи, а именно: мотивационного, когнитивного, деятельностного и рефлексивного.

Полученные данные позволили внедрить практический спецкурс по нетрадиционным системам оздоровления, что дало возможность повысить качество знаний и умений студентов, апробировать их во время педагогической практики и определить действенные сдвиги в компонентах готовности будущих учителей физической культуры к реализации здоровьезберегающих технологий в будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: студент, профессиональная деятельность, готовность, учебный процесс, здоровьезберегающие технологии.

Shevchenko O. Formation of the readiness of future teachers of physical culture to the introduction of healthcare-saving technologies. The article is devoted to the problem of forming the readiness of future teachers of physical culture to introduce health-saving technologies. It was found out that the problem of health preservation in pedagogical theory and practice