

Шульга Микола

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», м.
Переяслав-Хмельницький

ВПЛИВ ПРОГРАМИ MIND&BODY НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТОК

У статті розглянуто проблеми та перспективи використання засобів програми Mind&Body у процесі фізичного виховання студенток.

Результати формувального експерименту довели ефективність запропонованої програми Mind&Body, оскільки відмічається значне покращення показників функціонування серцево-судинної та дихальної систем, фізичної підготовленості та соматичного здоров'я студенток.

Отримані дані свідчать про ефективність запропонованих методик занять з фізичного виховання з використанням засобів пілатесу та фітнес-йоги, які можна цілеспрямовано використовувати в практиці фізичного виховання студентської молоді.

Ключові слова: Mind&Body, фізичний стан, студент, пілатес, фітнес-йога.

Шульга Н. Влияние программы на физическое состояние студенток. В статье рассмотрены проблемы и перспективы использования средств программы Mind & Body в процессе физического воспитания студенток. Результаты формирующего эксперимента показали эффективность предложенной программы Mind & Body, поскольку отмечается значительное улучшение показателей функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физической подготовленности и соматического здоровья студенток. Полученные данные свидетельствуют об эффективности предложенных методик занятий по физическому воспитанию с использованием средств пилатеса и фитнес-йоги, которые можно целенаправленно использовать в практике физического воспитания студенческой молодежи.

Ключевые слова: Mind & Body, физическое состояние, студент, пилатес, фитнес-йога.

Shulga M The impact of Mind & Body on the physical condition of the students. The article deals with the problems and prospects of using Mind & Body in the process of physical education of students. Methods of research: analysis and generalization of scientific and methodical literature; method for determining physical fitness, pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

The experiment was attended by 60 girls of the first year, who, due to their health status, belong to the main medical group. During the pedagogical experiment students were divided into three groups - two experimental (EG1 and EG2) and control (KG), with 20 girls in each. Girls who entered EG1 attended pilates classes, EG2 - from fitness yoga, KG - according to the program of the VZO. Classes in all groups lasted for 80 minutes twice a week during one academic semester. The main form of the practical implementation of the Mind & Body program, as a type of training, is a group or individual type of gymnastics lesson with appropriate pedagogical control.

Classes should be conducted regularly in the mode of daily life (2-3 times a week or more often) and provide methodological information in different forms. The results of the molding experiment proved the effectiveness of the proposed Mind & Body program, as a significant improvement in the performance of cardiovascular and respiratory systems, physical fitness, and physical health of students. The obtained data testify to the effectiveness of the proposed methods of physical education classes with the use of pilates and fitness yoga, which can be used purposefully in the practice of physical education of student youth.

Key words: Mind & Body, physical condition, student, pilates, fitness yoga.

Постановка наукової проблеми та її значення. Особливої уваги в сучасних умовах вищої школи вимагають організація та методика використання оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів. Процес удосконалення методики фізичного виховання стимулює пошук нових, більш раціональних способів розв'язання цієї проблеми [1,4].

Нині все більш популярними стає такий напрям оздоровчого фітнесу, як «Mind Body» (Розумне тіло), який уключає йогу, стретчинг, ушу, циган, а також Пілатес [2,4]. Характерною особливістю програми є усвідомлене, плавне виконання вправ у повільному темпі, концентрація уваги, акцент на диханні, самовдосконалення в процесі тренування та, головне, заняття за вказаною методикою практично не мають протипоказань, що зумовлює його поширення серед студентів.

Аналіз останніх досліджень. Як показують дослідження, проведені в останні роки, велике значення для корекції й профілактики функціональних порушень хребта мають вправи, здобуті з системи Пілатеса (А.В.Владимирова, 2003; Л. Робинсон, Г. Томсон, 2003; О. Буркова, Т. Лисицкая, 2005; Дж. Крис, 2005; С. Вейдер, 2006; Э. Алперс 2006; М. Дозонс, 2007; Е.А. Макарова, 2007; А.Ю. Казанцева, 2008; Д. Истин, 2009; та ін.) [2].

Звичайно, програму «Пілатес» саму по собі не можна розцінювати як єдиний засіб досягнення гармонії. Але у сполученні з іншими видами фізичної активності, правильним харчуванням, заняття Пілатесом дозволяють досягнути ефективних та стабільних результатів у фізичному стані (А.В.Владимирова, 2003; Е.А. Макарова, 2007; А.Ю. Казанцева, 2008). Пілатес може стати першим кроком до самовдосконалення для будь-якої людини, оскільки усі вправи цієї програми є доступними для засвоєння і не потребують спеціальної підготовки [3,8].

Застосування фітнес-йоги для підвищення ефективності занять з фізичної культури у вузі досліджували В. Дюков і Н. Скурихина (2010). Використання йога-терапії під час респіраторних захворювань у дітей вивчали В. Чепурна (2003), Р. Nagarathna (1985), S. Jain (1991), А. Bhavanani (2011) [1–4]. Теоретичні аспекти впливу способу життя на здоров'я молоді аналізували М. Дутчак (2011) та В. Москаленко (2009).

В роботах Д.Еберта, В.Райха, А.Сафронова, Р.Мінвалеева та інших вчених виявлено позитивний вплив елементів хатха-йоги на основні фізіологічні системи: нервову, дихальну, серцево-судинну, сечостатеву, ендокринну, травну і на систему опорно-руховий апарат.

Мета роботи - визначити вплив програми Mind&Body на фізичний стан студентів.

Методи і організація дослідження. Щоб вирішити поставлені завдання використовувались наступні методи досліджень: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; метод визначення фізичної підготовленості, педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Дослідження проводилися у ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». В експерименті взяли участь 60 дівчат першого курсу, які за станом здоров'я належать до основної медичної групи. У ході педагогічного експерименту студентки були розподілені на три групи – дві експериментальні (ЕГ1 та ЕГ2) та контрольну (КГ), по 20 дівчат у кожній. Дівчата, які увійшли до ЕГ1 відвідували заняття з пілатесу, ЕГ2 – з фітнес-йоги, КГ – за програмою ВЗО. Заняття в усіх групах тривали по 80 хвилин двічі на тиждень протягом одного навчального семестру.

Результати дослідження. За результатами дослідження показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та соматичного здоров'я студенток досліджуваних груп до експерименту виявлено, що різниця у цих показниках між дівчатами КГ та ЕГ1,2 незначна ($p > 0,05$). Дані дослідження морфофункціональних показників дівчат КГ та ЕГ1, ЕГ2 до та після експерименту представлені у таблиці 1. Аналіз результатів свідчить, що спостерігається значне ($p < 0,05$) зниження показника ЧСС у дівчат ЕГ1 з 77,80 уд./хв. до експерименту до 71,16 уд./хв. після експерименту. Відмічається збільшення показників проби Штанге, покращилися показники проби Руф'є та індексу Скібінського.

Також покращилися показники проби Генча та динамометрії кисті, але ці зміни незначні.

Таблиця 1

Морфофункціональні показники дівчат досліджуваних груп до та після експерименту ($\bar{x} \pm \sigma$)

Показники	КГ (n=20)		ЕГ ₁ (n=20)		ЕГ ₂ (n=20)	
	до	після	до	після	до	Після
Довжина тіла, см	167,35±0,85	167,48±0,73	166,85±0,8	167,23±1,04	168,20±0,88	168,21±0,19
Маса тіла, кг	52,75± 1,25	52,13±1,05	51,70± 0,99	51,19± 1,72	52,85± 1,47	50,61 ±1,69
ОГК, см	81,30± 0,79	82,13±0,63	83,57± 0,75	84,44± 0,91	82,10± 0,77	82,92± 0,87
Динамометрія кисті, кг	20,90± 0,42	22,40*±0,51	22,15± 0,59	23,87± 1,50	21,70± 0,404	25,83*±1,72
ЧСС, уд./хв.	79,85±0,68	77,27±0,89	78,80± 1,09	71,16*±0,92	79,30±0,81	75,31*±0,68
ЖЄЛ, мл	3002,50± 75,78	3000,81± 63,76	3212,50± 106,60	3250,63± 83,38	2832,50± 59,08	3000,7*±68,92
АТсист., мм рт.ст.	112,75±2,42	115,55±3,11	110,25±2,16	115,23±0,82	113,50±2,69	115,43±0,12
АТдіаст., мм рт.ст.	67,75± 1,79	68,97±1,56	69,50± 1,302	67,44± 0,53	67,75± 1,79	69,37± 0,82
Проба Штанге, с	64,05± 1,50	68,45*± 2,87	63,35± 4,01	68,92*±4,87	63,10± 1,72	67,24*±1,93
Проба Генча, с	38,70± 1,16	39,81±1,97	39,70± 1,90	40,72± 1,43	38,05± 1,57	41,94*±1,03
Індекс Руф'є, ум.од.	8,63± 0,55	6,21± 0,38	8,39± 0,73	5,83*± 0,63	7,93± 0,58	5,12*± 0,62
Індекс Ерісмана, ум.од.	2,60± 0,64	2,89± 0,38	2,65± 0,56	3,01± 0,42	2,05± 0,89	3,12± 0,72
Індекс Пін'є, ум.од.	26,05± 1,54	26,12±1,11	26,95± 1,77	25,16± 1,04	26,45± 2,63	24,03± 1,34
Індекс Скібінського, ум.од.	18,10± 0,67	20,92*±0,49	18,54± 0,71	21,04*±0,36	18,95± 0,83	21,12*±0,61
ІМТ, кг/м ²	18,98± 0,38	19,42±0,88	19,53± 0,50	20,71± 1,01	19,07± 0,42	21,26± 0,18

Примітка. * – різниця між показниками до та після експерименту статистично значуща при $p < 0,05$.

У дівчат ЕГ2 значно покращилися показники ЧСС з 79,30 уд./хв. до експерименту до 75,31 уд./хв та ЖЕЛ з 2832,50 мл.– до експерименту до 3000,73 мл.– після експерименту. Також відмічається покращення проб Штанге та Генча, динамометрії кисті, індексів Руф'є та Скібінського. Крім того, у дівчат ЕГ2 відмічається підвищення індексу маси тіла, зниження індексу Піньє, але ці зміни незначні.

У КГ достовірно покращилися ($p < 0,05$) показники проби Штанге та динамометрії кисті, також індексу Скібінського – після експерименту.

Отримані дані свідчать про ефективність запропонованих методик занять пілатесу та фітнес-йоги в зв'язку з покращенням функціонування серцево-судинної та дихальної систем дівчат 17-18 років. Показники фізичної підготовленості дівчат досліджуваних груп також зазнали змін (табл. 2). У ЕГ1 покращилися показники у тестах на спритність і силу м'язів черевного пресу та верхнього плечового поясу. У ЕГ2 покращилися показники у тестах на спритність, силу м'язів черевного пресу та нижніх кінцівок.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості дівчат досліджуваних груп до та після експерименту ($\bar{x} \pm \sigma$)

Показники	КГ (n=20)		ЕГ ₁ (n=20)		ЕГ ₂ (n=20)	
	до	Після	до	після	до	після
Біг 100м, с	15,33± 0,16	15,12± 0,45	15,42±0,09	14,74*±0,65	15,22±0,16	14,98* ±0,73
Човниковий біг 4×9 м, с	11,60± 0,12	10,96± 0,72	11,45±0,27	10,03±0,26	11,49±0,22	9,72*±0,61
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	12,30± 1,28	13,83± 1,63	12,10± 1,08	14,83± 2,03	12,95±1,26	14,66±1,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	45,95± 0,78	47,93*± 0,72	45,30± 1,30	49,73*±0,69	45,40±1,13	49,82* ±0,93
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	25,45± 0,77	29,13*± 0,89	25,60±0,85	30,94*±0,48	25,00±0,56	27,83±0,34
Стрибок у довжину з місця, см	172,22± 0,39	176,83± 0,73	173,13± 0,92	177,91±0,62	172,82±0,72	177,8*±0,36

Примітка. * – різниця між показниками експериментальної та контрольної груп статистично значуща при $p < 0,05$.

Слід відмітити, що після експерименту всі показники відповідають нормативним результатам фізичної підготовленості.

За результатами оцінки фізичного здоров'я дівчат 17-18 років виявлено, що у ЕГ1 після експерименту достовірно ($p < 0,05$) підвищилися показники силового індексу, знизилася значення індексу Робінсона (табл. 3). Загальна сума балів після експерименту підвищилася на 4,4 бали, що свідчить про перехід досліджуваних ЕГ1 з рівня нижче за середній до середнього, тобто безпечного рівня здоров'я. У ЕГ2 після експерименту достовірно ($p < 0,05$) підвищилися показники силового та життєвого індексів, знизилася значення індексу Робінсона. Загальна сума балів після експерименту підвищилася на 5,11 бали, що свідчить про перехід досліджуваних ЕГ з рівня нижче за середній до середнього рівня здоров'я.

У КГ достовірні ($p < 0,05$) зміни відбулися лише у силовому індексі. За іншими показниками можна також спостерігати деякі зміни, але вони не значні порівняно з даними до експерименту. Дівчата цієї групи після експерименту залишилися на нижчому за середній рівні фізичного здоров'я.

Отримані результати свідчать про позитивний вплив засобів пілатесу та фітнес-йоги на показники фізичного здоров'я дівчат 17-18 років.

Висновки. Результати формувального експерименту довели ефективність запропонованої програми Mind&Body, оскільки відмічається значне покращення показників функціонування серцево-судинної та дихальної систем, фізичної підготовленості та соматичного здоров'я студенток.

Таблиця 3

Показники фізичного здоров'я дівчат досліджуваних груп до та після експерименту ($\bar{x} \pm \sigma$)

Показники	КГ (n=20)		ЕГ ₁ (n=20)		ЕГ ₂ (n=20)	
	до	Після	до	після	до	Після
Силовий індекс, %	36,19± 1,24	40,34*± 2,11	36,88± 1,09	41,16*± 1,02	37,04± 1,19	41,82*± 1,13
Індекс Робінсона, ум.од.	89,99± 2,45	86,73± 2,16	89,26± 2,36	86,83± 2,62	90,28± 2,60	86,48*± 2,56
Життєвий індекс, мл/кг	52,85± 1,66	53,49± 2,83	55,69± 1,69	57,88± 1,72	53,30± 1,75	56,72*± 1,83
Відповідність маси довжині тіла	321,4± 51,08	320,1± 49,95	317,16± 31,47	314,5± 36,56	320,82± 48,16	317,48± 43,73
Час відновлення ЧСС, хв.,с	3,83±0,46	2,56±0,72	3,42± 0,95	2,13± 0,73	3,92± 0,82	2,06± 0,44
Загальна сума балів	5,72±0,66	7,41±0,73	6,16±0,82	10,56* ±1,32	6,73±0,83	11,84*± 0,31

Примітка. * – різниця між показниками до та після експерименту статистично значуща при $p < 0,05$.

Література

1. Дюков В. М. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в вузе / В. М. Дюков, Н. В. Скурихина // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – № 10 – С. 107–111
2. Еракова Л., Томіліна Ю. Особливості використання вправ системи Пилатес у оздоровчому фітнесі / Л. Еракова, Ю.Томіліна // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2011. - № 2. - С. 5-7.
3. Радіонова О. Л. Застосування фітнес-технологій для вдосконалення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів / О. Л. Радіонова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. праць.] – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 7 (33), Т. 2. – С. 143–147
4. Рукавишнікова, С.К. Методика коррекции функциональных нарушений позвоночника у студенток с использованием средств пилатеса / С.К. Рукавишнікова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 11 (69). – С. 79-83.
5. Смит Д. Йога. Большая иллюстрированная энциклопедия / Д. Смит Д. Холл, Б. Гиббс: пер. И. Крупичевой. - М.: Эксмо, 2007. - 256 с.
6. Ahamed Y, Macdonald H, Reed K, Naylor PJ, Liu-Ambrose T, McKay H. School-based physical activity does not compromise children's academic performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2007;39(2):371–376.
7. Barros RM, Silver EJ, Stein REK. School recess and group classroom behavior. *Pediatrics*. 2009;123(2):431–436.
8. Baxter SD, Royer JA, Hardin JW, Guinn CH, Devlin CM. The relationship of school absenteeism with body mass index, academic achievement, and socioeconomic status among fourth grade children. *Journal of School Health*. 2011;81(7):417–423.
9. Cathy Smith. (2011). *Pilates for "Dummies" / Pilates Workout for Dummies*, 2011.
10. Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment; Food and Nutrition Board; Institute of Medicine; Kohl HW III, Cook HD, editors. Washington (DC): National Academies Press (US); 2013 Oct 30.
11. Kramer AF, Erickson KI. Capitalizing on cortical plasticity: Influence of physical activity on cognition and brain function. *Trends in Cognitive Sciences*. 2007;11(8):342–348.
12. Mark H. Anshel, Norman L. Weatherby, Minsoo Kang, Tiffany Watson, "Rasch calibration of a unidimensional perfectionism inventory for sport", *Psychology of Sport and Exercise*, Vol. 10, No. 1, pp. 210-216, 2011.

References

1. Dyukov V. M. Primenenie fitnes-yogi dlya povysheniya effektivnosti zanyatiy po fizicheskoy kulture v vuze / V. M. Dyukov, N. V. Skurikhina // Sovremennyye naukoemkie tehnologii. – 2010. – # 10 – S. 107–111
2. Erakova L., Tomillna Yu. Osoblivosti vikorystannya vprav sistemi Pilates u ozdorovchomu fitnesi / L. Erakova, Yu. Tomillna // Sportivnyi visnik Pridniprov'ya. - 2011. - # 2. - S. 5-7.
3. Radlonova O. L. Zastosuvannya fitnes-tehnologiy dlya vdoskonalennya flzichnoyi pldgotovlenosti studentok vischih navchalnih akldlv / O. L. Radlonova // Naukoviy chasopis NPU Imeni M. P. Dragomanova. Serlya 15. Naukovo-pedagogichnl problemi flzichnoyi kulturi (flzichna kultura I sport) : [zb. nauk. prats.] – K. : Vid-vo NPU Imeni M. P. Dragomanova, 2013. – Vip. 7 (33), T. 2. – S. 143–147
4. Rukavishnikova, S.K. Metodika korrektsii funktsionalnyh narusheniy pozvonochnika u studentok s ispolzovaniem sredstv pilatesa / S.K. Rukavishnikova // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafte. – 2010. – # 11 (69). – S. 79-83.
5. Smit D. Yoga. Bolshaya illyustrirovannaya entsiklopediya / D. Smit D. Holl, B. Gibbs: per. I. Krupichevoy. - M.: Eksmo,

2007. - 256 s.

- 6 Ahamed Y, Macdonald H, Reed K, Naylor PJ, Liu-Ambrose T, McKay H. School-based physical activity does not compromise children's academic performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2007;39(2):371–376.
- 7 Barros RM, Silver EJ, Stein REK. School recess and group classroom behavior. *Pediatrics*. 2009;123(2):431–436.
- 8 Baxter SD, Royer JA, Hardin JW, Guinn CH, Devlin CM. The relationship of school absenteeism with body mass index, academic achievement, and socioeconomic status among fourth grade children. *Journal of School Health*. 2011;81(7):417–423.
9. Cathy Smith. (2011). *Pilates for "Dummies" / Pilates Workout for Dummies*, 2011.
10. Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment; Food and Nutrition Board; Institute of Medicine; Kohl HW III, Cook HD, editors. Washington (DC): National Academies Press (US); 2013 Oct 30.
11. Kramer AF, Erickson KI. Capitalizing on cortical plasticity: Influence of physical activity on cognition and brain function. *Trends in Cognitive Sciences*. 2007;11(8):342–348.
12. Mark H. Anshel, Norman L. Weatherby, Minsoo Kang, Tiffany Watson, "Rasch calibration of a unidimensional perfectionism inventory for sport", *Psychology of Sport and Exercise*, Vol. 10, No. 1, pp. 210-216, 2011.

Щербатюк Н. І.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет, імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький

ЗАХОЧЕННЯ УЧНІВ СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ТУРИЗМОМ

У статті розглянуто розвиток фізичної культури і спорту як важливого чинника формування здоров'я дітей. В процесі дослідження простежено активність школярів на заняттях з фізичної культури та у позакласній роботі з туризму. Визначено роль спорту, активного способу життя у системі шкільної освіти. Проаналізовано методи, форми організації роботи, які дієво впливають на залучення школярів до занять туризмом. Досліджено вплив занять туризмом на світоглядну позицію й самореалізацію школярів. Опіраючись на спостереження за учнями різного шкільного віку на заняттях з фізичної культури, тренувань з туризму, а також враховуючи результати проведеного анкетування школярів, з'ясовано, які методи та форми організаційної роботи є найефективнішими в системі заохочення дітей до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Ключові слова: спорт, активний спосіб життя, фізичне виховання школярів, гурток, туризм, сільський туризм, тренувальні заняття

Щербатюк Н. И. Привлечение учеников сельской местности к занятиям спортивным туризмом. В статье рассмотрено развитие физической культуры и спорта как важного фактора формирования здоровья детей. В процессе исследования прослеживается активность школьников на занятиях по физической культуре и во внеклассной работе по туризму. Определена роль спорта, активного образа жизни в системе школьного образования. Проанализированы методы, формы организации работы, которые действительно влияют на привлечение школьников к занятиям туризмом. Исследовано влияние занятий туризмом на мировоззренческую позицию и самореализации школьников. Опираясь на наблюдения за учащимися разного возраста на занятиях по физической культуре, тренировок по туризму, а также учитывая результаты проведенного анкетирования школьников, выяснено, какие методы и формы организационной работы являются наиболее эффективными в системе мотивации детей к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: спорт, активный образ жизни, физическое воспитание школьников, кружок, туризм, сельский туризм, тренировочные занятия

Scherbatiuk N. Promotion pupils of agricultural places to play sports tourism. The article deals with the development of physical culture and sport as an important factor in the formation of children's health. In the course of the research, the activity of the pupils in physical culture lessons and in extracurricular work on tourism was traced. Active lifestyle always affects the social, spiritual, cultural, moral content of man. Today, classes have been popularized in fitness and gyms as the majority seeks to improve the body and be healthier. It should be noted that regular physical exercises improve the immune system, prevent the onset of illness, and also accelerate the restoration of the functions of all systems and organs of the human body. The role of sport, active lifestyle in the system of school education is determined. The methods, forms of work organization, which effectively influence the attraction of schoolchildren to tourism occupation, are analyzed. The influence of tourism on the ideological position and self-realization of schoolchildren is investigated. Based on the observation of pupils of different school age in physical culture classes, tourism training, and also taking into account the results of the questioning of schoolchildren, it was determined which methods and forms of organizational work are most effective in the system of encouraging children to physical culture and recreation activities. So, tourist training of rural students, in our opinion, is one of the most important tasks in the context of pedagogy. This is due to the professional requirements of the teacher of physical culture, the leader of the circle of tourism - the need to form students in self-organization, the ability to add difficulties and obstacles, the desire to win, to be always active and purposeful, and for organizational and methodical skills of colleagues to attract the younger generation to the sport, active lifestyle, especially in remote areas.

Key words: sport, active lifestyle, physical education of pupils, circle, tourism, rural tourism, training sessions.

Актуальність. Спорт – це невід'ємна частина життя кожної людини. До поки рухаємося – ми живемо. Так запевняє більшість людей похилого віку. Активний спосіб життя завжди впливає на соціальне, духовне, культурне, моральне наповнення людини. На сьогодні популяризації набули заняття у фітнес та тренажерних залах, оскільки більшість прагне