

Особое внимание уделялось мышцам, в которых уже наметилась тенденция к укорочению. Поэтому участницам экспериментальной группы был предложен комплекс растягивающих упражнений и лечебные позы, для выполнения дома в форме гигиенической гимнастики.

Предварительное тестирование показало, что нарушение вертикали позвоночника более всего проявляется в боковых наклонах, поэтому для оценки на предмет симметрии развития мышц правой и левой сторон были выполнены наклоны туловища в стороны в положении стоя спиной к стене, скользящим движением, отклоняться от стены не допускалось.

Сравнение полученных результатов по окончании реабилитации в экспериментальной группе показало положительные изменения в вертикали осанки гимнасток экспериментальной группы, с явной тенденцией к улучшению показателей симметрии позвоночника.

Конечно, асимметричная осанка является причиной асимметричных наклонов, но главное, что в тренировочном процессе такая асимметрия стимулируется и сколиотическая осанка усиливается. Существенной практической рекомендацией может быть обязательные разгрузки правой стороны тела после наклонов, хотя бы в пассивном режиме, но с достаточной продолжительностью удержание лечебной позы, для выравнивания мышечного тонуса правой и левой стороны туловища.

#### **Выводы**

1. В результате проведенной реабилитационной программы состояние осанки у детей экспериментальной группы изменилось в лучшую сторону (на 25-30%), но статически эти изменения не достоверны. Видимо шести месяцев не достаточно для коррекции таких крупных структур как позвоночник, поэтому мы будем продолжать начатую работу. В контрольной группе оценка осанки осталась на прежнем уровне, хорошо, что не ухудшилась.

2. В обеих группах по функциональным показателям (сила и гибкость) произошли позитивные изменения, это естественно, ведь девочки активно тренировались и дважды участвовали в соревнованиях. По окончании исследования показатели силы в экспериментальной группе – время удержания туловища в положении лежа на боку, между правой и левой стороной туловища, почти выровнялось (до, разница составляла 30-40%, после – 5-8%). А в сравнении с контрольной, даже по одному пункту – удержание туловища, лежа на левом боку, улучшилось статистически достоверно. То есть в контрольной группе асимметрии остались на прежнем уровне.

Показатели гибкости позвоночника в экспериментальной группе достоверно изменились в лучшую сторону, по трем тестам из пяти использованных в эксперименте. Заметная и достоверная разница была получена только в боковых наклонах. После окончания эксперимента амплитуда бокового наклона в экспериментальной группе почти выровнялась, но по сравнению с контрольной, даже по одному пункту (амплитуда наклона в левую сторону) улучшилась статистически достоверно. Это подтверждает выравнивание симметрии мышечного тонуса периметра туловища в экспериментальной группе, что и являлось целью данной работы. **Дальнейшие исследования.** Исправит осанку не простое дело и шести месяцев оказалось не достаточно. Тем более что в художественной гимнастике стимулируется однобокость в исполнении базовых элементов и упражнений в целом. Поэтому наше исследование будет продолжены.

#### **Литература**

1. Брэгг П. Здоровый позвоночник / П. Брэгг. – СПб. Вектор, 2007. – 87 с.
2. Ишал В.А. К вопросу о возможностях консервативного лечения сколиоза // Ортопедия, травматология и протезирование. – 1990. – № 3. – С. 74–76.
3. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – М.: Олимпийская литература, 2003. – 279 с.
4. Котешева И.А. Лечение и профилактика нарушений осанки / И.А. Котешева. – М.: Эксмо, 2003. – 190 с.
5. Соснина В.Ю. Корректирующая гимнастика при нарушениях осанки / В.Ю. Соснина. – Киев: Радян. Школа, 1996. – 225 с.
6. Borenstein D. Spine under control: The unique tips and tricks to eliminate back pain / lane. from english. M.N. Morozovoy // D. Borenstein. – М. : Ripol Klassik 2004. – 272 p.
7. Lukas A. 500 exercises for the spine. Corrective exercises to correct posture, strengthen the musculoskeletal system and improve health. / A. Lucas. – Ed. 3rd. – St. Petersburg. : Science and Technology, 2010. – 208 p.
8. Okamoto G., Fundamentals fizichnoї reabilitatsii / Geri Okamoto. – Lviv: Galickogo vidavnicha spilka, 2002. – 294p.

**Докаленко А. А.**

**Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка**

### **НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ У ЛІТНІЙ ПЕРІОД**

*У статті узагальнено нормативно-правове забезпечення системи оздоровлення та відпочинку дітей, визначено особливості її формування, а також основні вимоги до організації роботи з фізичного виховання в закладах оздоровлення та відпочинку. Окреслено проблеми й питання подальших наукових досліджень.*

**Ключові слова:** оздоровлення та відпочинку дітей, система дитячого оздоровлення, літні оздоровчі табори.

**Докаленко А.А. Нормативно-правовое обеспечение оздоровления детей в летний период.** В статье обобщено нормативно-правовое обеспечение системы оздоровления и отдыха детей, определены особенности её формирования, а также основные требования к организации работы по физическому воспитанию в учреждениях оздоровления и отдыха. Определены проблемы и вопросы дальнейших научных исследований.

**Ключевые слова:** оздоровление и отдых детей, система детского оздоровления, летние оздоровительные

лагеря.

**Dokalenko A.A. Normative-Law procuring health for children in Summer.** Summer holidays make up a significant part of free time for schoolchildren, play a significant role in the development, education and rehabilitation of children. Much of the children spend their summer holidays either with their resting parents or in organized facilities. The substantive content of the hobby software in these institutions is quite diverse, however, practically, never concerns the issues of maintaining the health of children.

Preserving the health of children, restoring their vitality through the organization of high-quality, full-fledged health and recreation should be considered as a national issue that needs a first-rate solution. At the same time, the issue of ensuring the realization of children's rights to rest and recreation, introduction of new approaches to the organization of health and recreation processes is particularly acute. The organization of recreation and rehabilitation of children is carried out in Ukraine through the network of children's recreation facilities.

The key role is played by the problematic issues that arise as a result of the inconsistency of regulatory acts. Today, the state is undergoing a process of improving the regulatory framework in the field of children's rehabilitation. Bills are adopted and developed that provide a complete rehabilitation of children. However, the legislative and regulatory framework regulating the health work with children still lags far behind current needs. There is a number of contradictions in the current legislation in determining the organizational and legal basis for the functioning of children's health institutions.

In the article is generalized normative-law support of system health and resting for children, found the features of formation, and basic requirements for organization of work physical education in health Camp. Clarified problems and questions of further scientific research.

**Key words:** health and rest for children, health system for children, summer health camps.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Наявна система охорони здоров'я дітей та підлітків не може зупинити процес зростання хронічних захворювань. Дана проблема загострюється в умовах впливу несприятливих чинників навколишнього середовища. Сталість несприятливих тенденцій у стані здоров'я дітей вимагає якісно нових рішень щодо організації та проведення заходів, спрямованих на збереження здоров'я [1].

Збереження здоров'я дітей, відновлення їх життєвих сил шляхом організації якісного, повноцінного оздоровлення та відпочинку має розглядатись як проблема національного значення, що потребує першочергового вирішення. При цьому особливо гостро постає питання забезпечення реалізації прав дітей на відпочинок та оздоровлення, впровадження нових підходів до організації оздоровчого та відпочинкового процесів, забезпечення високого рівня безпеки життя і здоров'я дітей, розвитку мережі дитячих закладів оздоровлення та відпочинку на всіх рівнях: від місцевого до державного. Ключову роль відіграють саме проблемні питання, що виникають внаслідок неузгодженості нормативно-правових актів. Наслідком цього є, передусім, порушення реалізації права дітей на повноцінний відпочинок та оздоровлення [3]. Виходячи зі вказаного вище актуальною є проблема, порушена нами у даній статті.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Літні канікули становлять значну частину вільного часу школярів, відіграють вагомую роль для розвитку, виховання та оздоровлення дітей. Значна частина дітей проводить літні канікули або з батьками, які відпочивають, або в організованих закладах (таборах відпочинку, таборах денного перебування та ін.). Змістовна наповненість програмного забезпечення проведення часу у цих закладів досить різноманітна, однак, практично, ніколи не стосується питань підтримання рівня здоров'я дітей [14].

Огляд наукових праць [5; 3] свідчить, що питання організації дитячого відпочинку та оздоровлення є предметом розгляду багатьох науковців з точки зору організації оздоровчого процесу. Найбільш детально розробляються напрямки державного управління туристичною галуззю, сферою туристично-рекреаційної діяльності, санаторно-курортним забезпеченням дітей. Разом з тим, проблемні питання державного управління у сфері оздоровлення та відпочинку розроблені ще недостатньо, представлені лише висвітленням окремих напрямків управлінської діяльності (Я. Кашуба 2006 р., М. Наказний 2010 р. та ін.). Відтак, потребує дослідження нормативно-правове забезпечення організації діяльності закладів оздоровлення та відпочинку.

**Метою** статті є аналіз та узагальнення нормативно-правового забезпечення оздоровлення та відпочинку дітей у літній період.

**Виклад основного матеріалу.** Організація діяльності дитячих оздоровчих закладів здійснюється на основі таких нормативно-правових документів; як Конвенція ООН про права дитини, Конституція України, Закон України «Про охорону дитинства», Закон України «Про позашкільну освіту», Закон України «Про оздоровлення та відпочинок дітей», постанови Кабінету Міністрів України, укази, рішення Президента України, а також органів виконавчої ради, типові положення «Про дитячий заклад оздоровлення та відпочинку дітей» тощо.

Основним міжнародним документом, який визначає стандартні вимоги щодо забезпечення прав дитини, є Конвенція ООН про права дитини, яка набула чинності для України з 27.09.1991 р., та має обов'язкову силу для держав, що її ратифікували. Процес входження України в Європейський Союз передбачає імплементацію європейських стандартів і підходів до забезпечення прав дітей, основні напрями яких визначено Стратегією Ради Європи з прав дитини (2016-2021). Визнається право дитини на відпочинок і дозвілля, право брати участь в іграх і розважальних заходах, що відповідають її віку, вільно брати участь у культурному житті та займатися мистецтвом» [4].

Визначаючи положення Конвенції ООН про права дітей пріоритетними для розвитку державної політики щодо дітей, протягом останнього часу національне законодавство в Україні спрямовувалося на виконання міжнародних зобов'язань. Державна соціальна програма «Національний план дій щодо реалізації Конвенції ООН про права дитини» на період до 2021 року [12], що розробляється з метою удосконалення державної політики стосовно забезпечення та захисту прав дітей в Україні, повинна враховувати міжнародний досвід у сфері захисту прав дитини і сприяти формуванню оновленої моделі

роботи органів державної влади та органів місцевого самоврядування на всіх рівнях у напрямі забезпечення найкращих інтересів дітей.

Законом України «Про охорону дитинства» від 26.04.2001 р., прийнятим на підставі положень Конституції України і Конвенції ООН про права дитини, стратегічним загальнонаціональним пріоритетом визнано охорону дитинства. З метою забезпечення реалізації прав дітей були встановлені основні засади державної політики у сфері життя, охорони здоров'я, освіти, соціального заходу та всебічного розвитку. Вказується на те, що місцеві органи виконавчої влади та органи місцевого самоврядування відповідно до їх компетенції повинні забезпечувати розвиток мережі навчальних закладів, діяльність яких спрямована на організацію дозвілля, відпочинку та оздоровлення дітей, зміцнення їх матеріально-технічної бази [10].

Закон України «Про оздоровлення та відпочинок дітей» від 04.09.2008 р. [9] став таким документом, який позначає основні напрями державної політики в галузі оздоровлення та відпочинку дітей, забезпечення гарантій і реалізації прав дитини на оздоровлення та відпочинок, упровадження порядку надання оздоровчих послуг, правові, фінансові та організаційні засади створення та діяльності дитячих оздоровчих.

Організація відпочинку й оздоровлення дітей здійснюється в Україні через мережі дитячих оздоровчих закладів, що входять до організаційних форм позашкільної освіти. Типологію позашкільних закладів затверджено Постановою Кабінету Міністрів України «Про затвердження переліку типів позашкільних навчальних закладів» [7]. Позашкільні навчальні заклади можуть функціонувати у формі оздоровчих закладів, які забезпечують організацію дозвілля, проведення відпочинку та передбачають оволодіння необхідними знаннями, уміннями й навичками організації здорового способу життя. До переліку типів позашкільних навчальних закладів входять оздоровчі заклади для дітей та молоді: дитячо-юнацькі табори (містечка, комплекси) – оздоровчі, профільні, праці та відпочинку, санаторного типу, із денним перебуванням, туристичні бази.

Президентом України щорічно видаються розпорядження щодо організації оздоровлення і відпочинку дітей, зазначене питання перебуває на постійному контролі Верховної Ради України та Кабінету Міністрів України. Нормативно-правове забезпечення вирішення питань оздоровлення і відпочинку дітей опосередковано врегульовують також:

1. Указ Президента України Про Стратегію національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016-2020 роки [11];
2. Державні санітарні правила розміщення, улаштування та експлуатації оздоровчих закладів, затверджені від 19.06.1996 № 172 [2];
3. Улаштування, утримання і організація режиму діяльності дитячих оздоровчих закладів: Державні санітарні правила і норми; ДСанПіН 5.5.5.23-99 від 26.04.1999 №23 [15];
4. Типове положення про дитячий заклад оздоровлення та відпочинку, затверджене постановою Кабінету Міністрів України від 28.04.2009 № 422 [8];
5. Плани заходів щодо організації змістовного дозвілля, відпочинку та оздоровлення школярів областей влітку (накази ОДА);
6. Розпорядження облдержадміністрацій «Про організацію літнього відпочинку та оздоровлення»;
7. Накази Департаменту освіти і науки облдержадміністрацій «Про затвердження заходів щодо організації змістовного дозвілля, відпочинку та оздоровлення дітей областей влітку» [6].

«Положенням про організацію оздоровчого табору» держава організує і регламентує роботу таборів оздоровлення та відпочинку. Однієї з найбільш поширених форм літнього відпочинку дітей, підлітків є оздоровчі табори. Літній табір є, з одного боку, формою організації вільного часу дітей різного віку, з іншого - простором для оздоровлення, розвитку художньої, технічної, соціальної творчості дитини. До них відносяться заміські табори, табори з денним перебуванням, профільні і наметові табори тощо [8].

Значну роль в структурі літнього оздоровлення учнів грають оздоровчі табори з денним перебуванням дітей, які організуються як правило на базі загальноосвітніх, професійно технічних і позашкільних установ, в дитяче-юнацьких спортивних школах. Установи освіти використовують безпосередню близькість досугових центрів, театрів, концертних залів, музеїв і інших соціально-культурних установ, що дозволяє урізноманітнити форми виховної роботи, розширити рамки дозвілля, познайомити дітей з новими видами діяльності. Орієнтовний перелік документації табору відпочинку із денним перебуванням є наступним: нормативні документи місцевих органів влади, управління освіти щодо організації літнього відпочинку школярів; статут (положення) про літній табір відпочинку; накази навчального закладу з організації роботи табору відпочинку; книга наказів табору; дозвіл місцевої санітарно-епідеміологічної служби на відкриття табору; особові медичні книжки працівників табору з відміткою про проходження медичного огляду; медичні довідки дітей про щеплення та епідемічне оточення; режим дня пришкольничого табору; списки дітей, які потребують дієтичного харчування; заяви батьків про зарахування дітей до табору; штатний розпис та посадові інструкції для всіх працівників табору; графік роботи вихователів табору; графік роботи технічних працівників; заяви батьків про відрядження вихованців із табору; план (програма) організації дозвілля; журнал відвідування вихованцями табору; журнал обліку робочого часу вихователів табору; журнал реєстрації інструктажів з охорони праці, безпеки життєдіяльності та пожежної безпеки; інструкції з охорони праці та безпеки життєдіяльності для працівників і вихованців табору; куточок з основ безпеки життєдіяльності та правил дорожнього руху; план евакуації на випадок надзвичайної ситуації в таборі; звіт про роботу табору [13].

Згідно з Державними санітарними правилами і нормами ДСанПіН 5.5.5.23-99 від 26.04.1999 №23 заходи по фізичному вихованню повинні відповідати віку дітей, стану їх здоров'я, рівню фізичного розвитку та фізичній підготовленості. Завданнями фізичного виховання у таких закладах є: зміцнення здоров'я дітей, сприяння нормальному розвитку і загартовуванню; вдосконалення у школярів умінь і навичок в природних умовах; розвиток мотивації інтересу до занять фізичними вправами; сприяння формуванню санітарно-гігієнічних і організаційних навичок з фізичної культури і спорту. Також в цьому документі наголошується що робота по фізичному вихованню повинна проводитись у відповідності з

"Організаційно-методичними вказівками по фізичному вихованню в піонерських таборах" затвердженими по узгодженню з ВЦРПС комітетом по фізичній культурі і спорту при РМ СРСР від 19.06.82 р [15].

Основні вимоги до організації та методики роботи таборів наступні: бути невід'ємною частиною режиму; поєднуватися з суспільно корисною працею; відповідати інтересам дітей, їх прагненню до пізнання, героїзму; відображати загальноприйнятий принцип роботи дитячих організацій - сприяння всебічному розвитку ініціативи і самостійності дітей; залучати до систематичних занять фізичною культурою і спортом усіх дітей; забезпечувати різноманітність занять фізичними вправами[11].

Фізкультурно-оздоровча робота у таборі узгоджується з лікарем і передбачає наступні заходи: ранкова гімнастика; загартування, повітряні та сонячні ванни, обтирання, душ, купання, заняття у фізкультурно-оздоровчих групах, групах загальної фізичної підготовки, спортивних секціях, групах з навчання плаванию; загально табірні прогулянки, екскурсії, туристичні походи; спортивні змагання і свята; проведення змагань з державного тестування та оцінки фізичної підготовленості. Педагог з фізичного виховання повинен вести наступну документацію: загальний план роботи на зміну; календарний план фізкультурно-спортивних заходів; протоколи змагань; журнал обліку дітей, що мають обмеження на заняття фізичними вправами [15].

Закони України розкривають національні стратегічні пріоритети, які забезпечують права дітей на оздоровлення та відпочинок, визначають основні положення оздоровчих закладів. Щороку приймаються укази та постанови Кабінету Міністрів України стосовно заходів спрямованих на збереження та покращення здоров'я дітей, попереджування та профілактики захворюваності.

#### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших наукових розвідок у даному напрямку.**

1. Нормативно-правове забезпечення питань оздоровлення дітей у літній період безпосередньо врегульовують нормативні документи, де визначаються права дитини на відпочинок і дозвілля, користування послугами, що надаються закладами охорони здоров'я: Конвенція ООН про права дитини, Стратегія Ради Європи з прав дитини, Закон України "Про охорону дитинства", Закон України "Про оздоровлення та відпочинок дітей", Закон України "Про позашкільну освіту".

Опосередковано врегульовують нормативно-правове забезпечення вирішення питань оздоровлення також: Указ Президента України Про Стратегію національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016-2020 роки; «Улаштування, утримання і організація режиму діяльності дитячих оздоровчих закладів» державні санітарні правила і норми, ДСанПіН 5.5.5.23-99; «Типове положення про дитячий заклад оздоровлення та відпочинку»; плани заходів щодо організації змістовного дозвілля, відпочинку та оздоровлення школярів областей влітку (накази ОДА); розпорядження облдержадміністрацій «Про організацію літнього відпочинку та оздоровлення»; накази Департаментів освіти і науки облдержадміністрацій.

2. На сьогоднішній день в державі відбувається процес удосконалення нормативно-правової бази у сфері оздоровлення дітей. Приймаються та розробляються законопроекти, видаються укази, розпорядження Президента України, упроваджуються сучасні програми Кабінету Міністрів України, що забезпечують повноцінне їх оздоровлення. Однак законодавча та нормативна база, яка регулює оздоровчу роботу з дітьми, ще значно відстає від сучасних потреб. У чинному законодавстві є низка суперечностей у визначенні організаційно-правових засад функціонування дитячих оздоровчих закладів. Зокрема рекомендується керуватися при організації фізкультурно-оздоровчої роботи "Організаційно-методичними вказівками по фізичному вихованню в піонерських таборах", від 19.06.82 р., які не відповідають запиту сучасного суспільства. При розробці концептуальних документів допускаються нестиковки окремих положень.

3. Тобто на часі постає нагальне питання удосконалення програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання у таборах, що й потребує подальших наукових досліджень з метою забезпечення реалізації права дітей на повноцінне і якісне оздоровлення.

#### **Література**

1. Давиденко О. Пріоритетні фактори структури фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем соматичного здоров'я. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ, 2007 № 3. С. 38-43.
2. Державні санітарні правила розміщення, улаштування та експлуатації оздоровчих закладів, затверджені наказом Міністерства охорони здоров'я України від 19.06.96 № 172, URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0378-96>
3. Калініченко А. Дитячі заклади оздоровлення та відпочинку: поняття, види та форми діяльності. Державне управління в Україні: проблеми державотворення, виклики та перспективи : Матеріали II Міжнар. наук. конф. аспірантів та докторантів з державного управління (3 червня 2011 року). Одеса : ОРІДУ НАДУ, 2011. С. 30–34.
4. Конвенція ООН про права дитини. Ратифікована Постановою Верховної Ради України №789XII (78912) від 27.02.1991. URL: [https://www.unicef.org/ukraine/ukr/convention\\_small\\_final.pdf](https://www.unicef.org/ukraine/ukr/convention_small_final.pdf)
5. Наказний М. Проектування діяльності дитячого оздоровчого закладу: теорія і технологія: Монографія. Дніпропетровськ, 2010. 476 с.
6. Про забезпечення права дітей на оздоровлення та відпочинок в дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, підпорядкованих органам управління освітою. Наказ МОН № 121 від 07.02.14. URL: <http://osvita.ua/legislation/other/41213/>
7. Про затвердження переліку типів позашкільних навчальних закладів і Положення про позашкільний навчальний заклад. Постанова Кабінету Міністрів №433 від 06.05.2001 Дата оновлення: 06.09.2010. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/433-2001-%D0%BF>
8. Про затвердження Типового положення про дитячий заклад оздоровлення та відпочинку. Постанова КМУ №422 від 23.04.2009. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/422-2009-%D0%BF>
9. Pro ozdovlennya ta vidpochinok ditei 04.09.2008 №375-VI Data onovlennya 09.07.2017. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/375-17>
10. Pro ohoronu dutunstva: Zakon Ukrainu vid 26.04.2001. №2402-III Data onovlennya: 20.01.2018.

URL:<http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2402-14>

11. Pro strategiyu nacionalno-patriotuchnogo vuhovannya ditei ta molodi na 2016-2020 roku. Ukaz Prezudenta Ukrainu №580 vid 13.10.2015 URL:<http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/580/2015>

12. Pro shvalennya Konceptii Derjavnoi socialnoi program "Nacionalnui plan dii chodo realizacii konceptii OON pro prava dutunu" na period do 2021 roku. Rozporyadjennya KМУ №230-р. vid 05.04.2017. URL:<http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/230-2017-%D1%80>

13. Prumirnoi perelik documentacii v dutyachih zacladah ozdovrovlennya ta vidpochinku, zatverdzeni nakazom Minsimyamolodisportu №40 vid 19.01.2010 URL:[http://search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/MUS12270.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/MUS12270.html)

14. Sevenova G. I. Ispolzovanie ozdorovitelnuh tehnologii dlya ylytsheniya pokazatelei somaticheskogo zdorovya detei. Fizicheskaya kulytura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. M. 2005 № 2. S. 45–47.

15. Ulashtuvannya, utrumannya I organizaciya rejimy diyalnosti dutyachih ozdorovchih zakladiv: Derjavni sanitarni pravila i normu; DSanPiN 5.5.5.23-99. MOZ Ukrain №23 vid 26.04.1999. URL:<http://mozdocs.kiev.ua/view.php?id=4013>

**Єфременко А. М., Шутєєва Т. М., Крайник Я. Б., Пятисоцька С. С.  
Харківська державна академія фізичної культури**

### **РИТМІЧНА РУХОВА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ПОТЕНЦІЙНИЙ СПОСІБ ТЕСТУВАННЯ**

*Розглянуто загальну витривалість та варіант її тестування як здатність тривалий час виконувати рухи у заданому ритмі. Мета: визначити можливості використання тестів з ритмічним виконанням рухових дій для прогнозування рівня витривалості спортсменів. Методи: аналіз наукової літератури та інформаційних джерел. Результати: на основі переконливих результатів наукових досліджень, виявлено зв'язок між особливостями виконання рухової діяльності в заданому ритмі з показниками кардіо-респіраторної системи. Це дозволяє розробити протоколи тестування витривалості спортсменів із зазначенням інтервалів виконання бігових або стрибкових вправ, з використанням ритмічної діяльності заданої метрономом. Висновки: проста слухова стимуляція (метроном) може бути використана для: зниження споживання енергії, збільшення витривалості і бажання виконувати рухову діяльність; підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів. Таким чином, слухова ритмічна стимуляція може бути потенційно корисною для підвищення продуктивності окремих рухових актів і при здійсненні контролю за якістю рухової діяльності*

**Ключові слова:** кардіо-респіраторна система, тестування, метроном.

**Єфременко А. Н., Шутєєва Т. Н., Крайник Я. Б., Пятисоцька С. С.. Ритмичная двигательная деятельность как потенциальный способ тестирования.** Рассмотрена общая выносливость и вариант ее тестирования в качестве способности длительное время выполнять движения в заданном ритме. Цель: определить возможности использования тестов с ритмичным выполнением двигательных действий для прогнозирования уровня выносливости спортсменов. Методы: анализ научной литературы и информационных источников. Результаты: на основе убедительных результатов научных исследований, выявлена связь между особенностями выполнения двигательной деятельности в заданном ритме с показателями кардио-респіраторной системы. Это позволяет разработать протоколы тестирования выносливости спортсменов с указанием интервалов выполнения беговых или прыжковых упражнений, с использованием ритмичной деятельности задаваемой метрономом. Выводы: простая слуховая стимуляция (метроном) может быть использована для: снижения потребления энергии, увеличения выносливости и желания выполнять двигательную деятельность; повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов. Таким образом, слуховая ритмическая стимуляция может быть потенциально полезной для повышения производительности отдельных двигательных действий и при осуществлении контроля за качеством двигательной деятельности.

**Ключевые слова:** кардио-респіраторная система, тестирование, метроном.

**Yefremenko A., Shutieieva T., Krynik Ya., Pyatisotskaya S. Rhythmic engine activity as a potential method of testing.** It is assumed that the functioning of certain physiological systems is put at the forefront in matters of survival, the ability to actively interact with the environment, the success in a certain kind of motor activity, the state of health of the individual. Indicators of these systems, characterizing a high level of vital activity, physical readiness are indicative for assessing the processes of adaptation of the individual's organism, its functional and physical preparedness, the state of fatigue. This allows us to consider the abstract issues of rationality and economy energy of motor activity. The general endurance and the variant of its testing as the ability to perform movements in a given rhythm for a long time are considered. Purpose: to determine the possibilities of using tests with rhythmic performance of motor actions to predict the level of endurance of athletes. Methods: analysis of scientific literature and information sources. Results: on the basis of convincing results of scientific research, the relationship between the features of the performance of motor activity in a given rhythm with the parameters of the cardiorespiratory system was revealed. This allows you to develop protocols for testing the endurance of athletes with the indication of intervals for running or jumping exercises, using rhythmic activity set by the metronome. Conclusions: it is suggested that the frequency of auditory rhythmic stimulation is a key element in explaining the effect of sound on performance and physiological variables, and the frequency of movements is defined as a critical parameter that affects the metabolic cost of motor activity. It is also believed that rhythmic actions such as walking, running, swimming, rowing are characterized by the presence of a locomotors-respiratory connection. Thus, there is confirmation of the connection of rhythmic cyclic activity with the characteristics that determine the endurance of a person. This is the basis for