

## ПОВЕРНЕННЯ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТОК-ГАНДБОЛІСТОК ПІСЛЯ ТРАВМ

**Стрикаленко Євгеній**

*Херсонський державний університет  
Кафедра олімпійського та професійного спорту  
[strikalenko76@gmail.com](mailto:strikalenko76@gmail.com)*

**Постановка проблеми.** В основі походження спортивної травми, так само як й у будь-якій іншій формі патології, лежать об'єктивні й суб'єктивні фактори, кожний з яких в одному випадку може бути причиною ушкодження, а в іншому - умовою його виникнення. Тут варто враховувати, крім того, характер і локалізацію травми, що перебувають залежно від кваліфікації й віку спортсмена. Так, у новачків і спортсменів нижчих розрядів переважають легкі травми, що не вимагають тривалого лікування (забиті місця м'яких тканин, садна, явища, пов'язані з перевантаженням опорно-рухового апарата, тощо).

**Обговорення.** У опитуванні прийняли участь студентки-гандболістки декількох жіночих команд України. Анкетування складалось з питань про кількість, вид, умови і час отримання травми, про причини та види лікування, а також особиста думка спортсмена про причини травматизму в гандболі і як вплинула травма на його подальшу змагальну діяльність. Отже, найбільший відсоток неповернення до спортивної діяльності гандболісток – це після розриву зв'язок (кожна третя спортсменка), що пояснюється саме наведеними вище причинами. Після струсу мозку не повернулася кожна п'ята гандболістка, а після проблем з менісками – кожна четверта. Серед гандболісток, які змогли повернутися до повноцінного спортивного життя після досить серйозної травми, переважають особи з холеричним та сангвіністичним типом темпераменту.

**Рекомендації.** Звідси слідує, що окрім фізичного відновлення, значну увагу слід приділяти психологічній реабілітації гравців. Ця робота допоможе підвищити кількість спортсменок, котрі після травми повертаються до занять спортом.

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Сулима Алла, Бекас Ольга, Корольчук Анатолій**

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського  
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації  
[allasulyma16.83@gmail.com](mailto:allasulyma16.83@gmail.com)*

**Постановка проблеми.** Викладання дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти з огляду на погіршення епідеміологічної ситуації у багатьох регіонах нашої країни, а також у рамках заходів щодо запобігання поширення коронавірусної інфекції проводиться за так званою «дистанційною формою».

**Обговорення.** Згідно літературних джерел «дистанційні технології» це певні електронні засоби й способи передачі інформації (у даному випадку навчальної) між учасниками навчального процесу у віртуальному освітньому середовищі. На сьогодні єдиним інформаційним середовищем із вільним доступом є Інтернет.

Інформацію в Інтернеті можна передавати двома способами: online (передача навчальної інформації в реальному часі) та offline (передача навчальної інформації не в реальному часі). Прикладом першого шляху виступає відео-інтернет-конференція, а другого – електронна пошта, чат або Google class.

**Рекомендації.** Враховуючи той факт, що в умовах карантину навчальний процес перейшов в онлайн-режим система дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів має включати теоретичний і практичний блоки. Різноманітні завдання, які входять у вищезгадані блоки сприятимуть не лише підтримці належного рівня фізичного й функціонального стану студентів, а й їх усвідомленого ставлення до самостійних занять фізичною культурою.

Дистанційні заняття з дисципліни «Фізичне виховання» здійснюються через сервіси Viber, Google Meet, Zoom, Skype, Google клас тощо. Викладачі, опановуючи цифрові технології навчання, застосовують найефективніші методичні прийоми для опанування навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання» дистанційно, підбирають або ж відзняють власні відео-лекції, різноманітні майстер-класи, підбирають комплекси вправ для розвитку фізичних якостей, які не вимагають спеціального обладнання, інвентарю й можуть виконуватися в домашніх умовах.

## КУЛЬТУРА ДИХАННЯ ЯК ОСНОВА ФІЗИЧНОГО ТА РОЗУМОВОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Тихонов Володимир<sup>1</sup>, Тихонова Світлана<sup>1</sup>, Кучерук Марина<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Вінницький національний технічний університет  
Кафедра фізичного виховання*

<sup>2</sup>*Донецького національного університету імені Василя Стуса  
Здобувач вищої освіти філологічного факультету  
[tihonovvk66@gmail.com](mailto:tihonovvk66@gmail.com)*

**Постановка проблеми.** Дихання – це фізіологічний процес, що зумовлює надходження до організму кисню, який є необхідним для існування. Людина починає дихати з моменту народження, а без кисню здатна прожити лише 5-7 хвилин. Цей процес видається давно вивченим фізіологами та анатомами, природним і зрозумілим для кожної людини, проте досі залишається багато нерозкритих питань з приводу повного переліку функцій дихання, його впливу на загальний стан здоров'я людини, а також різноманітних дихальних технік та доцільності їхнього застосування.

**Обговорення.** На нашу думку, культура дихання – це складова частина культури фізичного виховання, пов'язана із найбільш концептуально правильним використанням людиною дихального апарату. Під фізичним здоров'ям маємо на увазі стан організму, при якому нормально функціонують усі його органи. Розумове ж здоров'я стосується психічного стану та самопочуття.

Дослідники вважають, що правильне дихання є засобом оздоровлення та профілактики багатьох захворювань. Рівень здоров'я при цьому напряму залежить від ємності легень. Цю залежність помічали ще давньогрецькі лікарі. Наприклад, Гіппократ вважав, що «хвороби навряд чи можуть походити з іншого джерела, окрім повітря». Ще раніше з'явилися папіруси із детальним описом фізіологічно обґрунтованих дихальних вправ, авторство яких приписується Гермесу Трисмегісту. Цим працям понад дві тисячі років. Численні дихальні методики дійшли до нас як спадщина східних культур,