

We must not forget that lifestyle has the greatest impact on health, and a healthy lifestyle, in its turn, lays the foundation for good health, strengthens the body's defenses and reveals its potential. And the development of technology in the world improves such area of human life as physical education and helps people monitor their health. With a fitness bracelet, you have all the resources to build your body the way you want. This smart watch is the device that will be useful to everyone. With its help you cannot only monitor the condition of your body, but also prevent the development of many diseases. Therefore, for a person who leads an active lifestyle or is just planning to start playing sports, a sports bracelet will be an indispensable thing.

Література:

1. Москаленко Н.В., Борисова Ю.Ю., Т.В. Сидорчук, О.Ю. Лядська Інформаційні технології у фізичному вихованні : [навч.посібник] / Н.В. Москаленко, Ю.Ю. Борисова, Т.В. Сидорчук, О.Ю. Лядська–Дніпропетровськ: Інновація, 2014. –127 с.
2. Пресслужба УОЗ ОДА (Управління охорони здоров'я Черкаської обласної державної адміністрації) Здоровий спосіб життя-шлях до здоров'я.
3. 2012-2021. Магазин годинників "Бест Тайм" Кому і навіщо потрібен фітнес-браслет

ПРОБЛЕМИ ОПТИМІЗАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ СЛУХУ

Котляш Д. І.

*магістр фізичної культури і спорту
Міжнародного економіко-гуманітарного університету
імені академіка Степана Дем'янчука
м. Рівне, Україна*

Семикрас С. С.

*магістр фізичної культури і спорту
Міжнародного економіко-гуманітарного університету
імені академіка Степана Дем'янчука
м. Рівне, Україна*

Сучасне суспільство розвивається на основі ідей гуманізації, що припускає розкриття та реалізацію творчого потенціалу кожної людини,

в тому числі людей з відхиленнями у здоров'ї. Фахівці багатьох галузей науки намагаються якщо не усунути, то серйозно зменшити наявні недоліки та їх наслідки [4].

Багаторічна практика роботи вітчизняних та зарубіжних фахівців із людьми з інвалідністю показує, що найбільш дійовими методами реабілітації даного контингенту є реабілітація засобами фізичної культури та спорту. Систематичні заняття не тільки підвищують адаптацію людей з інвалідністю до умов життя, які змінилися, розширюють їх функціональні можливості, допомагаючи одужанню організму, але й сприяють виробленню координації в діяльності опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи та в інших системах.

Провідні вчені з адаптивного спорту Н.Г. Байкіна (2003), Ю.А. Бріскін (2007), Е.А. Осколкова (2008), Н.О. Рубцова (2008), Л.В. Сунагатова (2012) вважають, що особливою ланкою сучасного спортивного руху – є спорт людей з обмеженими можливостями, інтенсивний розвиток якого обґрунтовує необхідність розробки та науково-методичного обґрунтування специфічних методик різних видів підготовки спортсменів цього рівня. Певні дослідження вказують, що підбір засобів і методів корекції навчально-тренувального процесу у спортсменів з вадами слуху повинен здійснюватися в першу чергу на підставі обліку нозологічних особливостей функціонального та психологічного станів, а також рухових можливостей [5]. Процес підготовки до змагань людей з обмеженими можливостями вимагає спеціального науково-методичного підходу до всіх складових її системи. Проведений аналіз сучасних наукових досліджень свідчить про різні напрями процесу спортивного тренування, використання сучасних інноваційних технологій та вдосконалення окремих сторін підготовки спортсменів-дефлімпіців у різних видах спорту [1]. Методика спортивної підготовки залежить від особливостей контингенту спортсменів, і це стає ще очевиднішим, коли об'єктом психофізичного впливу є спортсмени-інваліди. Порушення методики тренування може призвести і призводить до втрати здоров'я. Перенесення методичних схем тренування, що розраховані на здорових спортсменів, для людей з особливими потребами не тільки не придатні з точки зору людяності та права, але й Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку украї небезпечні [2]. Підбір засобів та методів для корекції навчально-тренувального процесу, спрямованого на досягнення високих результатів у спортсменів з вадами слуху, повинен здійснюватися, насамперед, на підставі врахування нозологічних особливостей функціонального та психічного станів, рухових можливостей спортсменів-інвалідів. Проблеми організації тренувального процесу спортсменів з інвалідністю ускладнюються наступними функціональними порушеннями: соматичною ослабленістю, недостатньою рухливістю, відставанням у фізичному і моторному розвитку та порушення з боку серцево-судинної, дихальної систем (прискорений пульс, підвищений артеріальний тиск, неправильний ритм дихання),

з боку фізичного розвитку (сутулість, диспластичність статури), дискоординація окремих м'язових груп, стомлюваність, емоційна нестійкість моторики [3]. Узагальнюючи, слід зазначити, що зокрема важливим є той факт, що засоби та методи, які використовують у тренувальній діяльності звичайних спортсменів, не можуть бути повною мірою перенесені в систему тренування спортсменів з вадами слуху. Система засобів, яку використовують для корекції та компенсації фізичних недоліків, повинна мати різнобічний характер впливу на організм спортсменів.

Література:

1. Бабій І.М. Корекція рухової сфери глухих підлітків швидкісно-силовими вправами: автореф.дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.03 «Корекційна педагогіка». Київ, 2002. 13 с.
2. Байкіна Н.Г., Крет Я.В., Силантьєв Д.О. Методика викладання фізичної культури та спорту інвалідів. – Запоріжжя: ЗДУ, 2002. 86с.
3. Гуринович Х.Є. Фізичний стан глухих дітей молодшого шкільного віку та його корекція засобами фізичного виховання: автореф.дис. на здобуття наук.ступеня канд.фіз.вих. і спорту: спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Л.: ЛДУФК, 2007. 18 с.
4. Осколкова Е.А. Роль адаптивного физическоо воспитания в системе профессиональной адаптации инвалидов с нарушениями слуха / Е.А. Осколкова // Теория и практика физической культуры. – 2008. № 1. С.14.
5. Римар О.В. Спорт неповносправних : історія та сучасність. Львів, 2001. С. 3-4.

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ

Кравчук Я. І.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Міжнародного економіко-гуманітарного університету
імені академіка Степана Дем'ячука
м. Рівне, Україна*

Туризм є складовою частиною фізичної культури і спорту, оскільки він служить проявленню здорового способу життя, розвитку, вдосконалення і збереження фізичної працездатності і всебічної підготовки особистості. Особливо важливе значення туризму полягає в організації дозвілля молоді [1, 2].