

Ефективність підготовки спортивного резерву у футболі обумовлюється морфологічними та функціональними показниками, які, у свою чергу, визначають індивідуальні особливості розвитку організму. У зв'язку з цим, дуже актуальним питанням є застосування конституційно-типологічного підходу під час організації процесу підготовки юних футболістів. Такий підхід дозволяє отримати комплексні показники, що визначають взаємодію організму спортсмена із зовнішніми факторами, що надають суттєвий вплив на поведінку спортсмена у тренувальній та змагальній діяльності. Удосконалення існуючої системи підготовки спортсменів в ігрових видах спорту вимагає творчого осмислення та застосування досягнень як спортивної практики, так і теорії та методики спортивного тренування.

Список використаних джерел

1. Абдула А. Б., Лебедев С. І. Порівняльний аналіз показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості за програмою ДЮСШ юних футболістів 10-12 річного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2017. Вип. 3 (84). С. 4–9.
2. Бойченко Б. Ф. Формування рухових здібностей та технічної підготовленості юних футболістів 11-14 років. *Scientific Journal «ScienceRise»*. № 1 (4). 2014. С. 61–66.
3. Крайник Я., Мулик В., Лебедев С. Показники якості виконання техніко-тактичних дій юних футболістів 13-14 років різних ігрових амплуа. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 5 (73) 2019. С. 66–70.
4. Лісенчук Г., Попов О., Хоменко О. Структура фізичної підготовленості футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 3. 2013. С. 21–23.

ВПЛИВ ЙОГИ НА ФІЗИЧНЕ ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Коноплянка Ганна Юріївна,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент **Тараненко І. В.**

Нині більшість людей стикаються зі стресом, загальною втомленістю та нестачею енергії у зв'язку з соціальними змінами, військовим положенням, зі зростанням темпу життя та надмірним робочим навантаженням. Необхідно шукати ефективні способи підтримки та покращення психічного стану та зміцнення здоров'я.

Доведено, що йога є одним з найефективніших способів, яка сприяє фізичному і психічному здоров'ю шляхом виконання фізичних вправ («асан»), дихання («пранаяма») і медитації («дхяна»). Йогічні практики вже давно використовують з метою поліпшення здоров'я та зменшення впливу стресу і напруження на організм [4].

В наш час йога вже не є сакральним знанням, а є більш доступною та набирає популярності, що надає суттєвих аргументів знайомити та навчати дітей практикам йоги якомога раніше.

Інтерес дітей до йоги обумовлений і тим, що йога-програми ефективні та дають можливість навчитися спостерігати за собою, слухати своє тіло, знайти зв'язок між тілом і розумом, що формує впевненість, внутрішній спокій та позитивне мислення.

Доступність обумовлена тим, що не потребує спеціального обладнання та базується на простих, високоефективних вправах, які легко підлаштовувати під різний вік та фізичну підготовку дитини.

Ефективність йоги полягає в її багатосторонньому впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну й нервову системи організму дитини та профілактику різних захворювань.

Основні принципи, на яких тримається фізичне здоров'я, – це адаптація серцево-судинної системи, сила та гнучкість [3].

Емоційність занять забезпечується музичним супроводом та може включати застосування спеціальних інструментів звукотерапевтичного характеру для медитації та релаксації, що позитивно впливає на психологічний стан та настрій.

Один з відоміших дослідників йоги Беллур Кришнамачар Сундарараджа Айенгар писав, що йога – це більше, ніж фізичні вправи, вона охоплює всю людську істоту – на клітинному, психічному, інтелектуальному та духовному рівнях [1].

Мауро Телькера, Марк Рич та інші науковці стверджують, що все є енергія, наші думки та емоції також є формами енергії, які впливають на наше фізичне тіло, що все є вібрацією, і що звуки, кольори, форми так само важливі в регулюванні нашого тіла, як і наші думки, бажання та дії. Тому виконання йогічних практик дуже позитивно впливають на цілісність людини [3].

Йога – це взаємодія статичних, фізичних і дихальних вправ, запозичених з Хатха-йоги, яка ефективно комбінує фізичну активність і релаксацію та медитацію, що дає корисні аспекти, такі як збереження здоров'я, зниження стресу та збільшення гнучкості [2].

У процесі залучення учнів 10-11 класів до систематичних занять йогою нами було виявлено, що у 30% дітей покращилися показники якості сну, загальна добова активність – на 30%, згідно анкетування настроїв, самопочуття та процеси травлення, покращилися майже у всіх, показники тиску та серцевого ритму – близько 40%, а також знизилися показники стресу.

За результатами опитування вчителів фізичної культури (60 осіб) було визначено, що 15% респондентів використовують елементи йоги на своїх уроках, особливо під час дистанційного навчання, що в сучасних умовах освіти є дуже актуальним, тому впровадження елементів йоги на уроках фізичної культури є вкрай необхідним.

Таким чином йога є потужним інструментом для покращення фізичного та психічного здоров'я дітей будь-якого віку та може і має бути інтегрована в освітній процес.

Список використаних джерел

1. Беллур Кришнамачар Сундарараджа Айенгар Дерево йоги. Щоденна практика. Л., 2018. 236 с.
2. Копочинська Ю., Коваленко Н. Система Цигун та йога-терапія як засіб фізичної реабілітації хворих на гіпертонічну хворобу. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2021. № 1. С.110–113.
3. Йога : Український психологічний ХАБ. URL: <https://www.psykholoh.com/post/йога-це> (дата звернення: 11.10.2023).
4. Hewett Z. L., Ransdell L. B., Gao Y. [et al.] An examination of the effectiveness of an 8-week bikram yoga program on mindfulness, perceived stress, and physical fitness. *Journal of Exercise Science & Fitness*. 2011. №. 9 (2). P. 87–92.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Конь Олександр Олександрович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат біологічних наук, доцент **Квак О. В.**

Комплексний аналіз діючих моделей здоров'язбереження дозволяє визначити характерні відмінності фізкультурно-реабілітаційної освіти від інших професійно-освітніх компонентів оздоровчої сфери:

а) предметна спрямованість реабілітаційної освіти на створення оздоровчо-спрямованого середовища та якості поліпшення якості життєдіяльності особистості вагомо вирізняє її від процесу медичного та фармакологічного лікування, а також від класичного фізкультурного процесу, який в найтипівіших випадках спрямований на розвиток фізичних якостей індивіда;

б) суттєво збільшений у часі період відновлення стану здоров'я, що розпочинається на стадії реконвалесценції і розпочинається відразу після медичного втручання. Важливо в цьому аспекті, що реабілітаційні дії спрямовані на відновлювальне повернення здоров'я до оптимального рівня і