

2. Інсульт: реабілітація – (xavron.com.ua).
3. Козьолкін О. А. Реабілітація хворих на мозковий інсульт : навч. посіб. для самостійної роботи лікарів-інтернів за спеціальністю «Неврологія», «Загальна практика – сімейна медицина», лікарів-неврологів, сімейних лікарів. Запоріжжя : ЗДМУ, 2021. 87 с.
4. Сайт Міністерства охорони здоров'я України. Як реабілітують пацієнтів після інсульту (moz.gov.ua).

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Тур Олександр Іванович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор **Хоменко П. В.**

Проблема базової силової підготовки школярів та учнівської молоді в наш час викликає особливий інтерес у зв'язку з виразними змінами у соціальних, екологічних та економічних умовах життя суспільства. Однак розробка науково обґрунтованих методичних рекомендацій з широким застосуванням різних методів базової фізичної підготовки, починаючи з першого класу, де термінується певним дефіцитом наукових досліджень.

Сила є важливою фізичною якістю людини; найчудовіше у характеристиці сили (відповідно до законів руху Ньютона) – це можливість її точної кількісної оцінки. Тобто можна говорити не лише про певну взаємодію фізичних тіл, але й про вимірювання ступеня цієї взаємодії. Кількісна міра впливу тіл одне на одне в механіці називається силою.

Якщо в механіці сила – кількісний показник, то в фізіології поняття сили м'язів, як кількісна міра, приймає якісну інформативність. Рухові акти людини характеризуються цілою низкою якісних проявів, з яких достатньо обґрунтовано вивчалися сила, швидкість та витривалість. Ці аспекти рухового акту завжди в певній мірі взаємопов'язані один з одним. Однак у педагогічній практиці цей фактор часто мало кого турбує. Наприклад, за виконанням таких тестів, як згинання рук на перекладині або згинання та розгинання рук у положенні лежачи на підлозі судять не про рівень силової витривалості, а про силу людини [1].

Якісні аспекти рухової активності людини проявляються у вдосконаленні регуляції діяльності м'язів та вегетативних органів. При короткотривалих, швидкісних та силових рухах переважне значення належить вдосконаленню регуляції діяльності нервово-м'язової системи. При більш тривалій роботі, поряд із вдосконаленням рухових функцій, великого

значення набуває вдосконалення координації вегетативних функцій. Але найважливішу роль у вдосконаленні фізіологічної регуляції функцій організму, які обумовлюють поліпшення показників, наприклад, максимальної сили, все ж таки відіграє нервова система, зокрема формування умовно-рефлекторних зв'язків, що забезпечують покращення функцій організму при м'язових навантаженнях.

Розвиток м'язової сили тісно пов'язаний з виникненням в результаті виконання вправ морфологічних, біохімічних та фізіологічних змін. Біологічні фактори, що впливають на м'язову силу, дуже різноманітні. Складний характер має вплив на силу м'язів-агоністів напруження їх антагоністів. Відомо, що розтягнутий (в певних межах) м'яз розвиває більше напруження, ніж нерозтягнутий. У цьому відношенні розтягування м'язів при діяльності їх антагоністів сприяє збільшенню ступеня напруження у деяких випадках у два-три рази. З іншого боку, при спільній роботі протилежних м'язових груп частина сили м'язів-агоністів йде на подолання опору антагоністів. Внаслідок цього при одночасній та тривалій діяльності таких м'язів розтягування призводить до збільшення силової витривалості, а подолання протидії антагоністів – до її зменшення.

Найбільш суттєвим механізмом, який обумовлює проявлення значної м'язової сили, є здатність людини до максимальної мобілізації моторних функціональних одиниць у м'язах-агоністах, які виконують дану рухову дію (шляхом концентрації нервових центрів). Ця здатність концентрації нервових центрів (до максимальних вольових зусиль) є предметом тренування важкоатлетів, гімнастів, акробатів, а також в атлетичній гімнастиці. Чим більше моторних одиниць збуджується протягом мінімального часу, тим сильніше, за інших рівних умов, скорочується м'яз. Залежно від ступеня мобілізації моторних функціональних одиниць у м'язах-агоністах і регуляції одночасної діяльності м'язів-антагоністів залежить величина прояву максимальної сили людини [1].

При статичних напругах механізм нервово-м'язової регуляції силових проявів має деякі відмінні особливості. Є дані, які дозволяють говорити про позитивну роль для розвитку сили так званих ізометричних напруг. Головним чином такі напруги пропонуються виконувати тривалістю 5-6 секунд. Найцінніше в цьому методі те, що під час виконання вправи статичного характеру з такою тривалістю охоплюються практично всі основні м'язові групи.

Отже сила є пріоритетною фізичною якістю людини; її можна розвивати з використанням різних засобів. Проте, як показали численні дослідження, найбільш ефективно вона піддається тренуванню, коли використовуються навантаження, причому навантаження дозовані, тобто такі, що враховують фізичні можливості кожного спортсмена. Кожна силова вправа характеризується певними фізіологічними особливостями і чинить

певний специфічний вплив на організм людини. При виконанні максимальних силових зусиль в скорочувальний акт короткочасно залучаються велика кількість рухових м'язових одиниць. Потужні скорочення м'язів стимулюють не лише розвиток м'язової системи, але й усі функції організму.

Список використаних джерел

1. Розвиток витривалості і сили : метод. посіб. / укладачі В. Д. Гогоць, О. О. Остапова, А. В. Остапов ; Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, кафедра фізичної культури та здоров'я. Полтава, 2010. 36 с.

2. Хорунжий А. Н. Розвиваємо силу. *Фізична культура в школі*. Наук.-метод. журнал. 2008. №6. С. 21–24.

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «БАДМІНТОН» У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Устінов Андрій Євгенійович,

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Фізична культура, як важлива складова загальної культури, не лише спрямована на підтримку здоров'я та розвиток особистості, але й є ключовою у формуванні активного та здорового способу життя [2]. Для молоді вона виступає не тільки як можливість покращення фізичної форми, але й як засіб для навчання співпраці, волі, самодисципліни та взаємодії з іншими. Уроки фізичної культури в школах відіграють важливу роль у підтримці здоров'я дітей та створенні позитивного підґрунтя для подальшого розвитку. Для багатьох дітей вони стають основною можливістю відвести від екранів та активно розвиватися у фізичному плані, а також формують основи для здорового способу життя у майбутньому.

Ігрова діяльність в фізичному вихованні дітей і підлітків виявляється надзвичайно важливою, оскільки спортивні ігри, такі як бадмінтон, мають високу емоційність та привабливий видовищний ефект. Це не лише популярний спосіб активного проведення часу серед молоді, але й ефективний засіб фізичного виховання, що відображається в його використанні в освітніх програмах і системі фізичної культури України.

Бадмінтон – це ефективний засіб фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дітей і підлітків, який також стимулює їхню мотивацію до занять фізичною культурою і спортом. Гра у бадмінтон активізує всі групи м'язів, сприяючи комплексному впливу на організм та розвитку різних фізичних навичок. Ця спортивна дисципліна вчить стратегічно мислити, що стимулює