

в чергуванні з сходженнями зміцнює і розвиває функцію серцево-судинної системи, зміцнює міокард, підвищує нервово-м'язовий тонус, сприяє поліпшенню обміну речовин, створення душевного спокою і психологічного комфорту.

«Теренкур» дозується:

- дистанцією маршруту (легкий 500м., середній 1,5 км., важчий 3 км.);
- сходження з різним кутом підйому (від 2-3° до 15-20°);
- темпом ходьби (повільний 60-80 кроків за хв., середній 80-100 кроків за хв.).

«Теренкур» починають з ходьби по горизонталі, поступово переходячи до сходжень, ходьба повинна бути спокійною, ритмічною. Через кожні 150-200 м. встановлюються лави для відпочинку, під час якого рекомендуються дихальні вправи. Проводити «Теренкур» влітку слід в основному вранці і у вечірній час, уникаючи жаркого часу дня, взимку – в найбільш теплі години дня. Прогулянка повинна викликати стан бадьорості. Поява втоми, задишки, сильного серцебиття, болів в серці, запаморочення вказує на неправильне використання засобу «Теренкур».

Залежно від тяжкості захворювання «Теренкур» може включати в себе як піші висхідні маршрути, так і виключно прогулянки спуском. В останньому випадку пацієнт піднімається на гору на підйомнику або іншим видом транспорту і здійснює потім спадну пішу прогулянку.

«Теренкур» передбачає постійний контроль з боку лікаря. Саме лікар регулює і дозує ступінь навантаження, визначає дистанцію прогулянки, її темп і тривалість, кут нахилу місцевості. Так, за тривалістю виділяють 15-20-30-60 хвилинний «Теренкур» 2-3 рази на день, по темпу 70-80-90-100-110 кроків за хвилину, а за кутом підйому на рівнинній місцевості до 30°. За ступенем навантаження виділяють 3 види маршрутів: легкий – до 500 м., середній – до 1500 м., важкий – до 3000 м.

Природний «Теренкур» лікує не стільки дозованим навантаженням, скільки спілкуванням із природою, чистим повітрям, та психо-емоційним комфортом.

*Науковий керівник: Бобр В.І.,
канд. пед. наук, доцент*

УДК 72.01–796:612 (043.2)

Семеген А.В.

Національний авіаційний університет, Київ

ВПЛИВ МУЗИКИ НА СПОРТИВНІ ДОСЯГНЕННЯ

Спорт являє собою специфічну сферу діяльності людини. Він носить творчий характер, спрямований на задоволення суспільних й особистих потреб людей. Саме тому той факт, що спорт входить до системи видів діяльності, має велике значення для розвитку й вдосконалення особистості.

Результативність заняття спортом залежить від процесу взаємодії спортсмена й тренера, з одного боку, а з другого – з зовнішніми факторами: температурою й вологістю повітря, шумом, зоровими, слуховими і тактильними подразниками, що створюються учасниками команди, суперниками, глядачами. Одним з дійових