

**Література:**

1. Орленко НА. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх пілотів у вищих навчальних закладах діяльності: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. К., 2010. 198 с.
2. Ніколаєв СЮ. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей: дис. ... канд. фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Луцьк, 2004. 175 с.

**ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В ПІДЛІТКІВ – УСПІШНОЇ ОСОБИСТОСТІ
ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ****Діхтяренко Зоя,** 0000-0003-1869-7494*ІПВ Національної академії педагогічних наук України, м. Київ**Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь;***Федорченко Костянтин,***ОНЗ Щасливський НВК «Ліцей-загальноосвітня школа III ступенів»,**с. Щасливе*

Вступ. Упродовж 1991–2021 рр. найбільша гуманітарна сфера України – сфера освіти – незмінно виступала ключовим суб'єктом націєтворення і державотворення в контексті становлення незалежної суверенної країни. Водночас держава та суспільство розглядали і підтримували освіту як провідний соціальний інститут, на який покладено головну відповідальність за інноваційний розвиток людини, формування конкурентоспроможного людського капіталу, зрештою – успішного майбутнього української нації.

Тож з-поміж перших національних законодавчих актів у 1991 р. прийнято Закон України «Про освіту», який унормовував освітню сферу, виходячи з поточних і перспективних інтересів українського народу, і давав старт розбудові цілісної системи освітнього законодавства відповідно до нових суспільних відносин, що утверджувалися в країні.

Загалом понад третина 30-річного напруженого життя і діяльності незалежної України пішла на унормування всіх основних освітніх ланок, створення комплексу освітніх законів першого покоління, зокрема спеціальних законів: «Про загальну середню освіту» (1999 р.), «Про позашкільну освіту» (2000 р.). Однак, не завжди освітній поступ країни був адекватним вимогам успішного розвитку. У 2010 р. необґрунтовано зупинявся (відновлений лише у 2017 р.) перехід на 12-річну загальну середню освіту, що негативно позначилося на якості освіти, індексі людського розвитку України.

За даними державної статистики, в Україні у сфері управління МОН України діє 1389 ЗПО (будинки, центри, клуби, станції дитячої творчості тощо), у яких функціонують 73,7 тис. гуртків (творчих об'єднань, секцій, студій тощо), які відвідують майже 1,2 млн. дітей. Із них майже 9,5 тис. – діти з особливими потребами; 8,2 тис. – діти-сироти і діти, позбавлені батьківського піклування; 41,7 тис. – діти із малозабезпечених сімей. Як свідчить статистика, найбільше в ЗПО дітей віком від 8 до 11 років включно (40 %),

найменше – 17-18-річних (3 %). Освітній процес у ЗПО забезпечують 35,2 тис. педагогічних працівників, з них 21,8 тис. – за основним місцем роботи. Серед педагогічного персоналу 77 % становлять жінки.

За даними Міністерства освіти і науки України, питома вага дітей, охоплених різними формами позашкільної освіти, становить 63,1 % від загальної кількості дітей шкільного віку без урахування ЗПО сфери культури і спорту та без дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) системи МОН України. Найбільше дітей охоплено позашкільною освітою в Сумській, Харківській, Черкаській, Кіровоградській, Полтавській областях і м. Києві.

Спостерігається диспропорція в доступі до позашкільної освіти у містах і в сільській місцевості. Близько 91 % дітей здобувають позашкільну освіту у містах і лише 9 % – у сільській місцевості [2, с. 4-5, 59, 60].

Таким чином, проблема збереження здоров'я підростаючого покоління є однією з глобальних проблем сучасного суспільства.

Людину можна уявити у вигляді схеми, яка розкриває чотири рівні людської природи:

- 1) Світоглядний (духовний) – прагнення зрозуміти, для чого вона прийшла на Землю.
- 2) Психологічний – прагнення спілкуватися з іншими.
- 3) Соціальний – прагнення посісти своє місце у світі.
- 4) Біологічний (фізичний) – прагнення зберегти і зміцнити своє здоров'я [3, с. 29].

А, отже, бойовий хортинг завдяки своїй унікальності під час теоретичних і практичних занять сприяє усвідомленню спортсменами цінності рівнів людської природи. Адже, бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Його створенням на початку XXI століття можна вважати час впровадження у 2008 році в Україні та за кордоном засновником усього українського хортингу Е. Єрьоменком нової для спортивного співтовариства, придуманої ним назви «Хортинг», правил змагань та системи підготовки спортсменів, які до цього часу в світі не застосовувалися [1; 5-9]. Активно тренуючись і виступаючи на змаганнях різного рівня, підлітки зберігають здоров'я і тим самим стають успішними особистостями в усіх сферах життя.

Аналіз публікацій [4, 8, 9] дає можливість зробити загальний висновок, що дане дослідження потрібно проводити, а результати експериментів висвітлювати в наукових публікаціях в Україні та за кордоном.

На основі виокремлення актуальності дослідження та аналізу публікацій нами визначено **мету** – це наукове обґрунтування впливу бойового хортингу на збереження здоров'я в підлітків – успішної особистості під час дистанційного навчання.

Матеріал і методи дослідження: вибір і теоретичний аналіз літературних джерел за темою дослідження, синтез актуальних публікацій, педагогічні спостереження, запитання.

Зв'язок роботи з науковими темами. Від так, вище перелічені – аналіз досліджень і публікацій дають можливість констатувати, що дане дослідження є



актуальною публікацією, яке направлене на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-9]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) ННІ СФБПР УДФС України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); на 2021-2026 роки «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (державний реєстраційний номер 0121U113261); 2) Інститут проблем виховання НАПН України на 2020-2022 роки за загальною темою: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Результати досліджень та їх обговорення.

Пандемія COVID-19 суттєво вплинула на позашкільну освіту в Україні, зокрема в умовах переходу до дистанційного режиму роботи. Адже дистанційне навчання не забезпечено нормативно-правовими документами, зокрема визначеністю підстав для переведення на дистанційний режим або створення класів, груп з дистанційною формою навчання тощо. Тому наразі відбувається лише реалізація освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання. Для цього педагогічні колективи використовують онлайн платформи Zoom, Skype, Instagram, Google Hangouts тощо включно з рекомендованими МОН України для проведення занять, консультацій, нарад, а також заходів різного рівня (міжнародні, всеукраїнські та ін.).

Водночас: розширюється формат роботи ЗПО; збагачується асортимент освітніх послуг позашкільної освіти; значна частина роботи комп'ютеризується; за рахунок напрацьованої за час карантину бази онлайн уроків і консультацій автоматично розширюється та зростає аудиторія споживачів послуг позашкільної освіти. Тепер заклади можуть працювати онлайн з тими вихованцями, які раніше не мали фізичної можливості відвідувати заняття за станом здоров'я чи територіальною недоступністю; перехід до онлайн-навчання у позашкільній освіті каталізує створення більш ефективних освітніх технологій для набуття здобувачами загальних навичок – здатності працювати з інформацією, критичного її осмислення і творчої адаптивності до змін, до співпраці тощо, важливих для успіху в майбутньому; після завершення карантину можливе ефективне використання педагогами-позашкільниками сучасних інноваційних систем викладання – змішаного навчання (blended learning), коли поєднуються інтернет-можливості та традиційні підходи до навчання, та «перевернутого уроку» (flipped classroom), за якого засвоєння нового матеріалу відбувається переважно вдома, а під час занять у режимі реального часу здійснюється практичне виконання завдань, вправ, досліджень, педагогами надаються індивідуальні консультації тощо.

Методика передбачає створення викладачами свого авторського відео- чи аудіоматеріалу, коротких роликів, адресованих учням при вивченні конкретної теми на занятті; у позашкільному освітньому процесі використовуються елементи гейміфікації, що підвищує зацікавленість учнів та їх мотивацію, сприяє емоційній залученості та соціальній взаємодії між однолітками, активізує їх пізнавальну діяльність; ЗПО можуть частково перейти на самоокупність, а надання платних онлайн освітніх послуг може увійти у постійну практику роботи.



Незважаючи на те, що проведення заходів у форматі дистанційного навчання є перспективним і успішним, наявні певні ризики: не всі напрями позашкільної освіти можуть повноцінно перейти на дистанційний режим, оскільки багато гуртків, секцій та інших дитячих творчих об'єднань потребують проведення занять саме у закладі, який має необхідне навчально-методичне забезпечення та обладнання; постає питання соціального захисту педагогічних працівників, збереження кадрового потенціалу позашкільної освіти, належного фінансування, утримання матеріально-технічної бази; здобувачі втрачають мотивацію до позашкільної освіти в дистанційному режимі, адже в умовах карантину вони багато працюють за шкільною програмою на онлайн-уроках, а потім виконують домашні завдання теж за комп'ютером; відсутність рівного доступу до позашкільної освіти через так звану цифрову нерівність, оскільки не в усіх удома є доступ до техніки та мережі, неоднаковими є можливості батьків допомагати в навчанні, наявна загальна невідповідність до дистанційного навчання всіх учасників освітнього процесу; в умовах соціального дистанціювання педагоги витрачають значно більше часу на підготовку до проведення навчальних занять.

Адже заняття в дистанційному режимі відрізняється від очних занять, і тому педагоги мають оволодівати інструментами, які допомагають організувати дітей, умотивувати їх, знайти відповідні способи організації зворотного зв'язку.

Виникає потреба удосконалення методики освітнього процесу із застосуванням дистанційних технологій задля підвищення якості онлайн-навчання; діти різного віку потребують відмінних підходів до організації онлайн-навчання, зокрема організація освітнього процесу для молодших школярів потребує адаптації методики викладання та зменшення обсягу початкових матеріалів відповідно до вікових можливостей дітей; у дистанційному режимі ЗПО не можуть повною мірою забезпечити заняття дітей дошкільного віку; відсутність спеціальних заходів для дітей з особливими освітніми потребами унеможлиблює їх повноцінну соціалізацію засобами позашкільної освіти, яка відіграє важливу роль у розвитку та професійній орієнтації таких дітей; під час карантину велика кількість освітніх хабів та культурних просторів безкоштовно виклали у відкритий доступ багато курсів, онлайн уроків, у зв'язку з чим конкурентоспроможність ЗПО знизилась.

Тепер закладам необхідно створювати нові привабливі освітні продукти та пропозиції, які зможуть конкурувати на освітньому ринку; кількісно може зменшитись педагогічний персонал (особливо старшого віку) через неспроможність пристосуватися до нового формату роботи. [2, с. 62-63, 66].

Таким чином, наукове обґрунтування впливу бойового хортингу на збереження здоров'я в підлітків – успішної особистості під час дистанційного навчання було визнано наступним чином – розробка К. Федорченко запитань для підлітків.

Після педагогічних спостережень (три тренування) за проведенням теоретичної частини занять з бойового хортингу дистанційно та очно (відповідно 1 та 2 заняття) було розроблено К. Федорченко запитання на основі підручника для 9-го класу: авторський колектив: І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко [4] та завантажено в групу тренера в хмарних сервісах Google.



Спортсмени-підлітки гуртка «Бойовий хортинг» за певний час, у визначений день повинні були самостійно прочитати запитання та двома-трьома реченнями написати правильну відповідь (на їхню думку), прослухавши попередньо дистанційно та очно теоретичний матеріал.

1. Поясніть, будь ласка, визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): «Здоров'я – це стан повного фізичного, психологічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад».
2. Поясніть, будь ласка, поняття: «абсолютно здоровий».
3. Поясніть, будь ласка, поняття: «практично здоровий».
4. Поясніть, будь ласка, поняття: «порушення адаптації».
5. Поясніть, будь ласка, поняття: «передхвороба».
6. Поясніть, будь ласка, поняття: «хвороба».
7. Поясніть, будь ласка, поняття: «збереження здоров'я».
8. Поясніть, будь ласка, поняття: «підлітки».
9. Поясніть, будь ласка, поняття: «успішна особистість».
10. Поясніть, будь ласка, чи позитивно впливає бойовий хортинг на збереження здоров'я в підлітків – успішної особистості під час дистанційного навчання.
11. Опишіть холистичну модель здоров'я: фізичне, психологічне (інтелектуальне, емоційне, духовне) та соціальне благополуччя.
12. Поясніть, будь ласка, як на здоров'я підлітка впливає спадковість, середовище, медицина, спосіб життя.
13. Поясніть, будь ласка, як підтримує Ваше фізичне здоров'я рухова активність, особиста гігієна, раціональне харчування та відпочинок.
14. Поясніть, будь ласка, яка цінність підліткового віку.

Висновки:

- ✚ За 30 років незалежності України позашкільна освіта пройшла еволюційний шлях становлення й утвердження. Її подальший розвиток знаходиться у площині системних перетворень відповідно до актуальних суспільних запитів і наукового розуміння унікальності впливу позашкільної освіти на становлення і розвиток особистості, її потреб та інтересів [2, с. 66].
- ✚ Розроблені К. Федорченко запитання для спортсменів-підлітків гуртка «Бойовий хортинг» на основі підручника для 9-го класу: авторський колектив: І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко [4] було завантажено в групу тренера в хмарних сервісах Google – це перша частина, що розрахована на перше півріччя навчально-тренувальної діяльності.
- ✚ Визначена мета публікації – наукове обґрунтування впливу бойового хортингу на збереження здоров'я в підлітків – успішної особистості під час дистанційного навчання – була досягнута розробленими К. Федорченко запитаннями для спортсменів-підлітків гуртка «Бойовий хортинг». Наступна частина запитань будуть описані в інших публікаціях, що відобразить перспективи подальших досліджень та підтвердить актуальність і своєчасність обраної теми.

Література:

1. Діхтяренко З, Гаєвий В, Єрсова С, Корнійчук С. Формування фізичної культури в учнів і студентів-хортингістів в умовах обмежень у русі під час всесвітньої пандемії COVID 19. *Фізичне виховання в рідній школі*. К. : «Педагогічна преса». 2020;3(128):43-8.
2. Національна доповідь про стан і перспективи розвитку освіти в Україні: монографія. Нац. акад. пед. наук України; за заг. ред. В. Г. Кременя. Київ: КОНВІ ПРІНТ, 2021. 384 с.
3. Оржеховська ВМ, Федорченко ТЄ. Технології розбудови виховної системи загальноосвітнього навчального закладу: навч.-метод. посіб. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.
4. Бех ІД, Воронцова ТВ, Пономаренко ВС, Страшко СВ. Основи здоров'я: Підручник для 9-го кл. загальноосв. навч. закл.. К.: Алатон, 2017. 224 с.
5. Присяжнюк С, Єрмоменко Е, Діхтяренко З, Єрмоменко В. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій. *Теорія і методика хортингу*. 2018;9:223–231.
6. Dikhtiarenko Z, Yeromenko E, Fedorchenko T. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. pp. 232-239.
7. Dikhtiarenko Z, Fedorchenko T, Hrek T. Regulatory and legal support for the development of Combat horting in educational institutions. Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets. pp. 338-346.
8. Dovgan N, Fedorchenko T, Yeromenko E, Dikhtiarenko Z, Kukushkin K, etc. Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets/ pp. 272–357.
9. Malynskiy I, Boyko V, Dovgan N, Dikhtiarenko Z, Yeromenko E, etc. Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students. pp. 226–273.



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ»
(У ЦИКЛІ АНОХІНСЬКИХ ЧИТАНЬ)**

МАТЕРІАЛИ

IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції

10 грудня 2021 року

м. Київ

Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолук. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – 373 с.

Містить матеріали про реалізацію інноваційних підходів до фізичного виховання різних категорій населення, дослідження актуальних тенденцій в спортивній діяльності та впровадження здоров'язбережувальних технологій у сучасному науковому просторі. Розглянуто філософські, організаційні та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту, медико-біологічні, фізіологічні та психологічні засади підготовки спортсменів, сучасний стан фізичного виховання молоді, фізичної терапії та ерготерапії.

Голова організаційного комітету: Г.О. Лопатенко.

Організаційний комітет: В.В. Білецька, А.М. Даниленко, Т.М. Патук,
В.М. Савченко, О.В. Ярмолук, Л.В. Ясько.

Редакційна колегія: Р.О. Сушко, О.В. Ярмолук.

Матеріали пройшли перевірку сервісом для запобігання плагіату **StrikePlagiarism**.

Наукове електронне видання включено до наукометричної бази **Google Scholar**.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

Затверджено

Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту
Київського університету імені Бориса Грінченка
(протокол № 11 від 21 грудня 2021 року)

Електронна версія видання розміщена на сайті: <https://fzfs.kubg.edu.ua/>



Київський Університет імені Бориса Грінченка, 2021



Терлецький Владислав, Бондаренко Ірина. ФІНАНСОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В МІСТІ МИКОЛАЄВІ	268
Швець Сергій, Антоненко Олександр. ПОБУДОВА ПРОГРАМ МІКРОЦИКЛІВ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 18-19 РОКІВ В СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ	273
Шинкарук Оксана, Мітова Олена. ОБ'ЄКТ КОНТРОЛЮ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БАСКЕТБОЛІСТІВ В ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	277
Шутова Світлана, Константиновська Наталія, Єрьогіна Вікторія. ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ВИХОВАНЦІВ ДЮСШ З БАСКЕТБОЛУ	280
Секція 3.	
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА СУЧАСНІ ВИКЛИКИ. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ	
Беседа Наталія. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	285
Бурка Олена, Сандуляк Олександра. ВИКОРИСТАННЯ ДОДАТКОВОГО УСТАТКУВАННЯ В ОЗДОРОВЧОМУ ПЛАВАННІ	287
Волощенко Юрій. «ІНТЕРОЦЕПТИВНЕ УСВІДОМЛЕННЯ» І «ЯКІСТЬ ЖИТТЯ». ЧИ Є МІЖ НИМИ ЗВ'ЯЗОК?	290
Гакман Анна, Карпова Карина. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТА СПЕЦИФІКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ІЗ ЖІНКАМИ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	295
Дейнеко Ігор, Скидан Інна, Шип Лілія. ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО АВІАЦІЙНОГО УНІВЕРСИТЕТУ	297
Діхтяренко Зоя, Федорченко Костянтин. ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В ПІДЛІТКІВ – УСПІШНОЇ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	300
Іщук Олена, Пантік Василь, Іванюк Ольга. ДІЯЛЬНІСНИЙ КОМПОНЕНТ ЯК СТАН СФОРМОВАНOSTІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ СТУДЕНТІВ	306
Каюн Олександра, Літвінова Ксенія. ОСОБЛИВОСТІ СОМАТИЧНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ	308
Лабінська Галина, Кашуба Віталій, Лабінський Павло, Лабінський Андрій. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ СИНДРОМІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ КОМПРЕСІЇ ХРЕБТОВОЇ АРТЕРІЇ	310
Лугова Богдана, Тимчик Олеся. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ПАТОЛОГІЇ ОСТЕОХОНДРОЗУ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА	318
Марцінишин Михайло, Іващенко Сергій. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ АРТРОЗІ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА В УМОВАХ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ	324
Нагорна Альона, Невелика Анастасія. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ХВОРОБІ ПАРКІНСОНА..	328