

засобами оздоровчого фітнесу : дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2011. 234 с.

Аліна Панькова,
студентка 4 курсу
факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв
Наук. керівник: **С. М. Данило,**
ст. викладач (БДПУ)

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ СТРЕТЧИНГОМ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Актуальність. На сучасному етапі у сфері оздоровчої фізичної культури відбувається активне впровадження в практику інноваційних технологій для досягнення та підтримки оптимального фізичного стану людини згідно з її мотивацією й індивідуальними особливостями. Дослідники визначили, що практика вправ зі стретчингу благотворно впливає на організм людини відповідно до фундаментальних фізіологічних закономірностей, активізуючи абсолютно усі функціональні системи, також тонізує нерви й одночасно збуджує пов'язані з ними центри мозку. Розтягуючи й тонізуючи м'язи, суглоби, хребет і всю кісткову систему, вправи зі стретчингу впливають не тільки на зовнішні частини тіла, але й на внутрішні органи. Усуваючи фізичну й психічну напругу, вправи звільняють величезні запаси енергії. Жінки віком від 35-55 років, згідно розподілу вікових груп за станом морфофункціональних особливостей, найчастіше зустрічаються з проблемою стресів, нервів, погіршення здоров'я та психофізичного стану, тому їм необхідно впроваджувати у своє повсякденне життя заняття зі стретчингу для розвитку психофізичного стану [2. с.4].

Ступінь досліджуваності проблеми. Аналіз наукової літератури свідчить, що: особливостями впливу стретчингом на рівень функціонального стану займалися такі вчені, як М. Путкісто, Б. Андерсон, Л.В. Федоренко, Г.П. Грибан; заняття з психофізичного тренування розробляли такі фізіологи і психотерапевти, як М.Р. Могендович, В. Мешка, І.З. Вельвовський, К. Дінейка, Н. Нарбут [1. с. 234].

Мета і методи дослідження – визначити особливості побудови занять стретчингом та їх вплив на психофізичний стан жінок другого періоду зрілого віку. Методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документальних матеріалів і спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування.

Сутність дослідження. На початку педагогічного експерименту нами було проведено тестування з метою визначення вихідного рівня та перевірки ефективності впливу рухових тестів які впроваджувались на заняттях зі стретчингу на рівень розвитку психофізичного стану жінок другого періоду зрілого віку.

Були використані такі рухові тести, як:

- «Поза собаки мордою вниз»
- «Поза кобри»

- «Поза трикутника»
- «Поза коров'ячої голови»

В ході проведення педагогічного дослідження ми визначали вихідний рівень розвитку психофізичного стану жінок другого періоду зрілого віку на заняттях зі стретчингу.

Під час проведення педагогічного експерименту з метою підвищення рівня розвитку психофізичного стану жінок другого періоду зрілого віку на заняттях зі стретчингу ми розробили методику, яка надала можливість цілеспрямовано розвивати психофізичний стан та гнучкість жінок. Для проведення занять зі стретчингу ми дотримувалися комплексу таких педагогічних умов: раціональне планування навчального матеріалу; диференційований підхід до жінок.

Основні висновки. Отже, заняття зі стретчингу позитивно впливають на рівень розвитку психофізичного стану, а саме після занять зі стретчингу в результатах тестувань психофізичного стану та гнучкості відбулися позитивні зміни. Таким чином можна зробити висновок, що після проведення занять зі стретчингу значні зміни результатів рівня розвитку психофізичного стану відбулися в усіх рухових тестах, що вказує на доцільність застосування занять зі стретчингу, як засобу підвищення психофізичного стану жінок другого періоду зрілого віку .

ЛІТЕРАТУРА

1. Андерсон Б. Гнучкість для кожного. : Вид-во «Полурі», 2002. 221 с.
2. Эдвард Т. Хоули Оздоровительный фитнес. :Дон Френкс. – Киев. : Олимпийская лит., 2000. 355 с.

Ганна Парфенова,

студентка 4 курсу

факультету фізичної культури, спорту і здоров'я людини

Наук. керівник: **Ю. В. Митяненко,**

ст. викладач (БДПУ)

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНИМ ТРЕНІНГОМ «TRX» НА РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Актуальність. Фізична культура відіграє велику роль у зміцненні здоров'я жінок, запобігає від передчасного старіння та зберігає їх високу працездатність протягом життя (Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня, 2010; Є.Н. Приступа, 2010). Останнім часом в Україні однією з найактуальніших проблем сучасності стає збереження і зміцнення здоров'я жінок репродуктивного віку. Сьогодні жінки залучені в усі сфери діяльності суспільства, виконують найголовнішу біологічну функцію – материнство, турбуються й виховують дітей, визначаючи сучасне і майбутнє благополуччя нації. Тому проблема збереження здоров'я жінок, потребує негайного розв'язання [1, с. 90]. Одним з напрямків розширення можливостей фітнес-програм є використання функціонального тренування зі спеціальними тросами-стропами, які можна кріпити практично до будь-якої нерухомої поверхні – функціональні петлі TRX