- «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 кожногон. : 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

(TrainingResist Exercises) [2,с 134].

Ступінь досліджуваності проблеми. Аналіз досліджень і публікацій свідчить про те що застосування фітнес технологій широко використовується в оздоровчій культурі, дану проблему вивчали ряд науковців, але до кінця досліджена не була: О. Т. Литвин, М. М. Булатова, 2004; О. В. Соколова, 2011 та ін.

Мета і методи дослідження: розробити, науково обґрунтувати методику побудови занять функціональним тренінгом «TRX» та перевірити ефективність для розвитку силової та загальної витривалості жінок першого зрілого віку. Для досягнення поставленої мети були використані такі методи: аналіз, педагогічний експеримент, тестування.

Сутність дослідження. Педагогічний експеримент було проведено на базі мережі фітнес-центрів «KotenGym» м. Бердянська. Експериментальним дослідженням було охоплено 5 клієнток першого зрілого віку. Експеримент тривав чотири тижні з 21.10.2019 р. по 17.11.2019 р. В дослідженні використовувались наступні тести на визначення рівня силової витривалості: «Тест на визначення силової витривалості поясу верхніх кінцівок (згинання-розгинання рук в упорі лежачі)»; «Тест на визначення силової витривалості м'язів черевного пресу (піднімання тулуба в сід)»; «Тест «Бурпі». Було розроблено і впроваджено програму занять засобами тренування на функціональних петлях «TRX». В програму входили 3 основних комплекси, які виконувались впродовж 4 тижнів (табл.1)

Таблиця 1

Модель структури функціонального тренування з використанням обладнання TRX

Частини заняття		Вправи	Дозування
Підготовча частина (10 хвилин)		TRX Porvard Lunge with Hip Flexor Stretch	6 разів кожною ногою
		TRX Wall Slides (Stand Facing)	6 разів двома руками/ 6 разів кожною рукою
		TRX Hip Hinge (Wide Stance)	6 разів
		TRX Long Torso Stretch	По 4 рази в кожний бік
		TRX Half Kneeling Roll Out	По 6 разів в кожний бік
		TRX Cossack Stretch	6 разів поперемінно
		TRX Split Fly	8 разів поперемінно
Основна частина (40 хвилин)	1	TRX Squat Rou	30 с
	6	TRX Plank	30 с
	л	TRX Chest Press	4 х 10 с
	о	TRX Hip Abduction	30 с
	к	Відновлення	1-2 хв
	2	TRX Squat	30 с
		TRX Row Series (L.M.H.)	30 с
		TRX Triceps Press	30 с
		TRX Side Plank	3 х 10 на кожну
		Відновлення	1-2 хв
	3	TRX Biceps Curl	30 с
		TRX Hamstring Curl	30 с
		TRX Spiderman Push-up	8 разів на кожну
		Відновлення	1-2 хв
	4	Стрибкові вправи	5 хв
	5	Вправи на розвиток гнучкості	10 хв
		Заключна частина заняття (10 хв) Вправи на відновлення дихання	10 хв

Результати аналізу контрольних тестів вихідного та кінцевого рівнів показали, що за період проведення експерименту силова витривалість жінок першого зрілого віку в середньому зросла на 19%.

За результатами першого тесту «Згинання-розгинання рук в упорі лежачі» силова витривалість жінок в середньому зросла на 21,46%. Показники тесту «Піднімання тулуба в сід» збільшились на 12,4%. За результатами тесту «Бурпі» силова витривалість жінок першого зрілого віку зросла на 23,08%.

Основні висновки. Отже, аналіз кінцевих результатів дослідження вказує, що авторська програма функціонального тренінгу з петлями «TRX» позитивно впливає на розвиток силової витривалості жінок першого зрілого віку.

ЛІТЕРАРТУРА

1. Давыдов В. Ю. Новые фитнесс-системы : учеб.пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 287 с.

2. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк, 2011. – 336 с.

Ганна Пєвнєва,
студентка 5 курсу
факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини
Наук. керівник: **С. М. Писаренко**,
ст. викл. (БДПУ)

ОСОБЛИВОСТІ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ГРУП СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Актуальність. Актуальність цієї проблеми обумовлена тим, що теоретичний матеріал формує систему науково-практичних знань, відношення студентів до фізичної культури. Для підвищення ефективності теоретичної підготовки студентів у системі фізичної культури запропоновано здійснювати вибір методів навчання з урахуванням вимоги майбутньої професійної діяльності до розвитку психічних якостей. Такий підхід дозволе не лише сформувати навички в сфері фізичної культури, необхідні в життєдіяльності, але й буде сприяти формуванню загальних професійної компетентності майбутніх фахівців.

Ступінь досліджуваної проблеми. В останні роки спостерігається істотне погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді [3]. Більшість дослідників пов'язують це не лише з несприятливими соціально-економічними умовами життя і екологією, але і з недостатньою ефективною діючою в ЗВО системою фізичного виховання, що вимагає активного пошуку нових форм і методів її вдосконалення. У сучасній науково-методичній літературі представлено широкий спектр досліджень, в яких пропонуються підходи до удосконалення різних складових фізичного виховання в закладах вищої освіти. Зокрема, дослідниками багато уваги приділяється пошуку шляхів підвищення ефективності теоретичної підготовки студентів у системі