

5. Демідова О., Лашина Ю. Вплив занять фітнесом з використанням обладнання TRX на фізичний стан жінок першого зрілого віку // Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 3. С. 30–36.

6. Mulyk K., Maksimova K., Mulyk V. e.a. Motivational Principles Of Using Various Fitness Programs. Research Journal of Pharmaceutical Biological and Chemical Sciences. 2018; 9(6): 673-680.

7. Shephard R.J. Aging physical activity and health. Champaign, IL: Human Kinetics, 1997. №23. P. 245-250.

МЕТОДИ ОЦІНКИ СУБ'ЄКТИВНИХ ВІДЧУТТІВ КЛІЄНТІВ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛУ

Сергій Бабенко

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Використовуючи метод аналізу літературних джерел було розглянуто методи оцінки суб'єктивних відчуттів клієнтів під час навантаження у тренажерному залі.

Ключові слова: фітнес, тренувальні навантаження, підходи, повторення.

Вступ. Рівень тренувального навантаження у тренажерному залі оцінюється за 10 бальною шкалою. Рівень тренувального навантаження що сприймається клієнтом у відповідь на характеристики вправ, які змінюються, дозволяє тренерам і клієнтам точніше оцінювати ефективність заняття з обтяженнями.

Мета та завдання дослідження: дослідити методи визначення відчуття рівня тренувального навантаження у тренажерному залі.

Матеріали і методи: аналіз літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження Kraft та ін. [1] продемонструвало, що рівень тренувального навантаження що сприймається клієнтом більш тісно пов'язаний з роботою, виконаною в одиницю часу, ніж із кількістю підходів і повторень. Таким чином, відчуття рівня тренувального навантаження можна використовувати для оцінки ефективної щільності заняття.

Відчуття рівня тренувального навантаження стабілізується за короткий проміжок часу [2]. Дослідники рекомендують фіксувати даний показник через 30 хвилин після закінчення вправ [3-5]. З практичної точки зору ця умова обмежує використання показника. Результати експерименту Kraft та ін. [1] підтверджують думку тренерів та клієнтів, що оцінці відчуття рівня тренувального навантаження через 15 хвилин після заняття можна довіряти і не чекати 30 хвилин. Скорочення часу до виміру робить даний показник привабливішим для практичного застосування.

Висновки. У результаті аналізу літературних джерел встановлено, що відчуття рівня тренувального навантаження є важливим показником ефективності занять у тренажерному залі.

Перспективи подальших досліджень полягають у практичному застосуванні відчуття рівня тренувального навантаження при роботі з клієнтами тренажерного залу.

Список використаної літератури:

1. Kraft J, Green J, Thompson K. Session ratings of perceived exertion responses during resistance training bouts equated for total work but differing in work rate. *J Strength Cond Res*, 2014 Vol 28 №2. P. 540-545.
2. Singh F, Foster C, Tod D, et al. Monitoring different types of resistance training using session rating of perceived exertion. *Int J Sports Physiol Perform*, 2007 №2. P. 34-45.
3. Sweet T, Foster C, McGuigan M. Quantitation of resistance training using the session rating of perceived exertion method. *J Strength Cond Res*. 2004. №18. P. 796-802.
4. Kendall F, Kendall E, Provance P. Muscles Testing and Function With Posture and Pain. (5th ed.). Baltimore, MD: Williams & Wilkins, 2005.
5. Tykhorskyi O. The effectiveness of the training process of highly qualified bodybuilders of the mesomorphic body type in the competitive period. *Slobozhansky Scientific and Sports Bulletin*, 2016. №5. P. 83-88.

ЕЛЕМЕНТИ АДАПТИВНОГО КАРАТЕ У ПРОФІЛАКТИЧНО-РЕКРЕАЦІЙНІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Катерина Барабаш

*Криворізький державний педагогічний університет
Кривий Ріг, Україна*

Анотація. У публікації здійснено спробу розкрити зміст профілактично-рекреаційної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами шляхом введення елементів адаптивного карате на заняттях фізичного виховання.

Ключові слова: адаптивне карате, інклюзивне середовище, діти з особливими освітніми потребами, профілактично-рекреаційна робота, фізичне виховання.

Вступ. Інклюзивне середовище апелює до створення таких психолого-педагогічних умов у фізичному вихованні дітей з особливими потребами, які б, з одного боку, задовольняли їх потреби, з іншого, – уможливлювали посильний психофізичний розвиток вихованців з урахуванням медичних протипоказань. Ефективною є профілактично-рекреаційна робота з дітьми [1; 2; 3], побудована на основі поєднання елементів адаптивного карате.

Мета та завдання: розкрити зміст профілактично-рекреаційної роботи з елементами адаптивного карате в умовах інклюзивного середовища.

Завдання: схарактеризувати дескриптори елементів адаптивного карате, рекомендованих на етапі профілактично-рекреаційної роботи з дітьми з особливими потребами.