

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.

Матеріали і методи дослідження. У розробленні системи елементів адаптивного карате послуговувалися статистичними даними про віднесення дітей до нозологічних груп. Використовували авторську методику адаптивного карате, розроблену на основі класичної методики підготовки вихованців до карате кате.

Застосовували метод аналізу на етапі ознайомлення з науковою літературою, у якій представлено основні позиції висвітлюваної проблеми.

Результати дослідження та їх обговорення. Апелюємо до середньостатистичних значень індексу Руф'є, що засвідчують загалом задовільний рівень фізичної працездатності дітей з особливими потребами (ідеться про авторську методику адаптивного карате, з дітьми до 12 років), тому витримують фізичні навантаження. Інклюзивне середовище є оптимальним задля упровадження системи елементів адаптивного карате у профілактично-реабілітаційній роботі. За нашим спостереженням, інклюзивні заняття адаптивним спортом (на основі авторської методики адаптивного карате) у фізичному вихованні сприяють психо-емоційному урівноваженню вихованців, забезпечують їх фізичний розвиток.

Адаптивне карате є неконтактним видом спорту [4], вивчення технік карате і виконання кате значною мірою розширюють можливості дітей стосовно координації, розвитку фізичних якостей загалом, урівноважують емоційно, вихованці набувають умінь концентруватися й утримувати певний час увагу на виконанні вправи з адаптивного карате. Окрім того, заняття адаптивним карате є неагресивним, достатньо посильними у виконання вправ, тому рекомендовані у профілактично-рекреаційній роботі з дітьми з особливими потребами.

З огляду на те, що заняття фізичного виховання проводяться спільно з дітьми з нормальними фізичними показниками (діти фізично підготовлені, тоді як діти з особливими потребами мають порівняно невисокі функціонально-резервні можливості, які потребують розвитку), тренер-педагог ущільнює час, відведений на пояснення й демонстрацію (діти з особливими потребами наслідують ровесників); створює умови спільного виконання вправ з адаптивного карате, поступово підвищуючи рівень фізичної підготовленості дітей із психо-фізичними відхиленнями.

Уведення елементів адаптивного карате передбачає використання методів:

- словесних (вказівки й команди, що регулюють початок і завершення, тривалість рухів, дотримання техніки виконання). Мовні команди поєднуються з аудіальним супроводом (динамічна мелодія).

- цифрових (рахунок, використовуваний при виконанні вправи);

- візуальних (демонстрація через рухи процедуру виконання вправи).

Показ вправи має бути повільним, оскільки адаптивне карате насамперед сприяє набуттю вмінь вільного орієнтування в просторі. Ефективним є застосування прийому асоціативного перенесення, який полягає в руховій імітації (підготовчій або на етапі виконання вправи), наприклад: вправа-зайчик, вправа-мишка, вправа-жабка, вправа-гусенятко. Застосовувалися елементи фітнесу [5], наприклад, на етапі підготовчої роботи з виконанням вправи з адаптивного

карате пропонується гра з м'ячем задля вироблення моторики; перелітання через макет жабки.

Візуальний супровід має також мультимедійний формат, створений з допомогою анімації.

З огляду на гетерогенну за фізичними, медико-фізіологічними показниками групу вихованців, які залучені до профілактично-рекреаційної роботи, активно використовувався метод колового тренування, що забезпечує розвиток конкретної рухової якості.

Висновки. Використання елементів адаптивного карате у профілактично-рекреаційній роботі з дітьми з особливими потребами сприяє психо-емоційному урівноваженню, розвитку загальних фізичних характеристик, координаційних навичок, сприяє соціалізації вихованців.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. актуальним є розгляд питання упровадження адаптивного карате у фізичному вихованні в системі фізичного виховання загальноосвітньої школи.

Список використаної літератури:

1. Булатова М. М., Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання. Київ, 2008. Т. 2. С. 320–353.
2. Плахтій П. Д. Основи гігієни фізичного виховання : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : МЕДОБОРИ, 2003. 240 с.
3. Тарасун В., Хворова Г. Концепція розвитку, навчання і соціалізації дітей з аутизмом : навч. посіб. Київ : 2004. 103 с.
4. Сергієнко Л. П. Спортивна морфологія. Теорія і практичні аспекти : підручник. Київ : КНТ, 2010. 776 с.
5. Чеховська Л. Фітнес тренди сучасності. Фізична активність і якість життя людини : зб. тез доп. II Міжнар. наук.-практ. конф. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. С. 81–82.

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗРОБКИ ПРОГРАМ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ ЯК НАПРЯМКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЖІНОК

Тетяна Гамора

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Представлено аналіз можливостей розробки програм занять ментальним фітнесом для жінок зрілого віку. Такі заняття можуть стати основою системи фізичного виховання осіб, даного контингенту.

Ключові слова: зрілий вік, фізичне виховання, фітнес, йога.

Вступ. Благополуччя нації в основному визначається здоров'ям жінок, зміцнення, підтримання та збереження якого є важливим завданням будь-якої держави. Разом з тим дослідження багатьох авторів свідчать про стійку тенденцію до зниження стану здоров'я жінок зрілого віку [4]. Регулярне та