

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

ефективне використання засобів оздоровчої фізичної культури у повсякденному житті даного контингенту може сприяти зниженню цієї динаміки [6]. При цьому, необхідно наголосити на важливості оздоровчих занять з жінками 21-35 років, оскільки даний віковий період для теорії та методики фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури характеризується як найбільш важливий та переломний.

Мета дослідження – встановлення перспектив оптимізації фізичного виховання жінок зрілого віку із використанням засобів ментального фітнесу.

Матеріал і методи дослідження. Для реалізації поставленої мети були використані теоретичні методи педагогічного дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Фахівці відзначають, що ефективні заняття фітнесом різної спрямованості дозволяють зберегти та підвищити на тривалий час показники функціональної та фізичної підготовленості жіночого організму, та створюють надійні умови для формування у них стійких мотивів та потреб у фізичній активності протягом наступних років життя [1, 2, 3]. Таким чином, більшість фахівців сходяться на думці, що покращення показників здоров'я та в цілому якості життя жінок насамперед пов'язане зі спеціально організованою руховою діяльністю.

Спеціалісти у галузі фізичної культури та спорту зазначають, що у сучасних умовах необхідна радикальна модернізація самого процесу фізичного виховання [5]. Використання для оздоровлення та підвищення рухової активності лише загальновідомих, традиційних засобів значно знижує потужний різноплановий потенціал фізичної культури та спорту.

В даний час у напрямку фізкультурно-оздоровчих занять дорослих осіб великою популярністю користуються методики західного світу: аеробіка та її різновиди, шейпінг, калланетика, піталес та багато інших. Менш затребуваними є східні оздоровчі системи. Водночас останніми роками спостерігається підвищення інтересу до нетрадиційних форм фізичної культури – ушу, цигун, дихальної гімнастики та, зокрема – хатха-йоги, що характеризується здатністю об'єднання у єдиний комплекс енергетичних, психічних та фізіологічних ресурсів людини.

Людство накопичило величезний досвід у профілактиці та лікуванні більшості захворювань, а й гармонійному вдосконаленні особистості, використовуючи фізичні і дихальні вправи, психотренінг, натуральне харчування, оздоровчі чинники природи. Найбільш послідовними, у разі, є східні оздоровчі системи – йога, цигун, ушу та інші. У сучасних умовах розвитку суспільства є доцільним проаналізувати, оцінити та реалізувати ефективність даних оздоровчих систем у розробці нових програм та методик з метою використання їх у оздоровчих заняттях, зокрема, з жінками зрілого віку, для зміцнення їхнього здоров'я.

Висновки. Відтак, розробка та реалізація програми фізкультурно-оздоровчих занять із жінками середнього віку на основі застосування засобів ментального фітнесу є актуальним напрямком. Такі методики є нетрадиційними для нашої культури формами фізичного виховання. Проте, вони характеризуються об'єднанням у єдиний комплекс енергетичних, психічних та

фізіологічних ресурсів людини. Це сприяє: підвищенню рівня здоров'я, фізичної підготовленості, ефективній профілактиці стресів, зняттю психоемоційного напруження, активному відпочинку, гармонійному вдосконаленню тіла, зміцненню здоров'я, продовженню професійного та функціонального довголіття жінок зрілого віку.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробці програми занять його для жінок віком 21-35 років.

Список використаної літератури:

1. Аравіцька М. Г. Особливості викладання фітнес-йоги та його терапії у професійній підготовці фахівців з фізичної культури та валеології. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2014. № 20. С. 111-116.

2. Белякова С., Злотнікова І. Особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 9(14). С. 71-76.

3. Говсієвич А. Г., Іванов І. В. Особливості фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку у системі оздоровчого тренування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 5 (75) 16. С. 30-33.

4. Ріпак М., Ріпак І. Особливості рухової активності жінок. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. № 33. С. 72-78.

5. Синиця Т., Шестерова Л. Дослідження актуальності занять з оздоровчої аеробіки для жінок першого зрілого віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. Вип. 6(62). С. 97-101.

6. Ткачук В., Соверда І., Степанюк С., Козіброда Л. Зміцнення здоров'я жінок зрілого віку засобами wellness-технологій. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. № 32. С. 129-134.

ДЖАМПІНГ-ФІТНЕС ЯК СУЧАСНИЙ ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Софія Дейнека, Катерина Максимова

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У тезах проаналізовано джампінг-фітнес як сучасний засіб покращення стану здоров'я молоді. Виявлено, що заняття джампінг-фітнесом є надзвичайно ефективним тренуванням для покращення фізичної форми та загального самопочуття, зокрема, зниженню рівня стресу молоді, що актуально в умовах сьогодення.

Ключові слова: джампінг-фітнес, фітнес, здоров'я, фізичний стан, емоційний стан, молодь.

Вступ. У сучасному світі, де воєнні події, стрес та малорухливий спосіб життя стають все більш поширеними, стан здоров'я молоді стає предметом зростаючої уваги. Один із способів підтримки стану здоров'я сучасної молоді це