

домашніх умовах. Реалізація фізичних здібностей у рухових діях виражає характер і рівень розвитку функціональних можливостей конкретних органів і структур організму. Все це свідчить про те, що знання вікових особливостей прояву силових здібностей у дітей шкільного віку потребує їх врахування при плануванні фізичних навантажень на уроках фізичної культури.

Література

1. Дмитренко С.М., Ефективність технології розвитку швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури//*Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі»*. – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С.101-104
2. Дмитренко С.М., Застосування педагогічної технології навчання у процесі фізичного виховання учнів середніх класів// *Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації»* – Вінниця. – Вип. № 3, 2017. – С.69-77
3. Романенко В.А. Двигательные способности человека. – Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. - 336 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2002. – 248 с.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Дмитренко Світлана, Сидоренко Тетяна, Забіяка Сергій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики фізичного виховання
sdmitrenko73@gmail.com*

Постановка проблеми. Люди зрілого віку – основний контингент населення, зайнятий продуктивною працею. Маючи великий запас знань, виробничий та життєвий досвід, вони становлять цінність для суспільства. Як зазначається у дослідженнях, що спеціалізуються на питаннях збереження здоров'я жінок зрілого віку, найбільш дієвими є такі заходи, які сприяють формуванню навичок здорового способу життя. В свою чергу, оздоровчий фітнес є найбільш дієвим способом збереження та зміцнення здоров'я у будь якому віці [1].

Обговорення. Так, О. П. Романчук зазначає, що вже в перший період зрілого віку у жінок починають відбуватись інволюційні процеси, знижуються показники їхньої фізичної підготовленості, збільшується ймовірність розвитку патологічних станів [4].

В результаті виконаного дослідження Ю. І. Беляк описала тенденції морфо-функціональних змін організму жінок, у яких виявлені зміни у роботі серцево-судинної системи (до 75 %). Ці зміни полягають у збільшенні маси тіла в середньому на 2-5 кілограмів [2]. Тобто збільшення індексу маси тіла призводить до підвищення ризиків виникнення серцево-судинних хвороб.

Рекомендації. Сьогодні фітнес-програми задовольняють різні потреби – сприяють корекції постави і тілобудови, усувають надмірну масу тіла, відновлюють психоемоційний стан і т.п. В заняття включають засоби з різних видів спорту, які можуть бути цікавими для певних верств населення. Разом із цим, відмінність у завданнях спортивних і фітнес-тренувань обумовлює і особливості засобів, які в них використовуються. В якості основної вимоги до засобів фітнесу фахівці виділяють їх оздоровчу спрямованість [3, 5]. Але не кожен рухову активність можна віднести до засобів фітнесу. Загальновідомо, що оздоровчий фітнес, як вид рухової активності, поділяється на чотири основні напрямки: аеробіка, силовий фітнес, ментальний фітнес та функціональний тренінг. Кожен з них має своє особливе спрямування. На нашу думку, найбільш цікавим є функціональний тренінг, адже він поєднує у собі велику кількість різноманітних засобів, які дозволяють досягти найбільшого адаптаційного ефекту та дозволяє використовувати вправи навіть з людьми, які мають певні обмеження та протипоказання до рухової активності.

Література

1. Griban, G., Kobernyk, O., Petrachkov, O., Dmytrenko, S., Khurtenko, O., Kostiuk, Yu., Nazarenko, L., Kostenko, M., Khotentseva, O., Korol, S., Shpychka, T., Stepaniuk, V., Savchenko, L., & Bloshchynskyi, I. Physical fitness level of students of higher educational institutions from a historical perspective. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, (2020). 9(9), 162-171. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/1137>.
2. Беляк ЮІ. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом *Спортивна медицина*. 2014; 1: 80–86.
3. Борилкевич ЕС. Об идентификации понятия фитнес. Теория и практика физической культуры. 2003; 2: 45-47.
4. Романчук ОП, Долгієр ЄВ. Фізичний стан жінок середнього віку з урахуванням стажу занять аеробної спрямованості. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016; 2 (52):101–106.
5. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Герасимишин В.П. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в систему фізичного виховання студентів *Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації»*. Вінниця: ТОВ «Планер». Вип. 7(26), 2019. С.38-43