

ВИКОРИСТАННЯ ФІТБОЛ-ГІМНАСТИКИ У ТРЕНУВАННІ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Локоцька Вікторія Володимирівна,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор **Корносенко О. К.**

Погіршення стану здоров'я, популяризація здорового способу життя серед різних верств населення, створюють передумови для масових занять фітнесом. Загальновідомо, що рухова активність людини молодого віку є запорукою здоров'я на усе подальше життя.

За даними низки літературних джерел [1, 6] середня тривалість життя населення України на 10-15 років нижча, ніж у США, Японії, Франції та інших економічно розвинених країнах, а за останні десятиліття тривалість життя жінок зменшилася на 2,5 роки. Дослідження показують, що 15% жінок молодого віку мають незадовільний рівень фізичного стану [1].

Заняття руховою активністю мають велику роль у зміцненні здоров'я жінок, запобіганні передчасному старінню та збереженні їх високої працездатності протягом життя [5]. У зв'язку з цим підвищується актуальність досліджень, що стосуються наукового обґрунтування ефективних засобів оздоровчого фітнесу для різних категорій населення [6].

Аналіз наукових досліджень з проблеми вдосконалення системи організації фізкультурно-оздоровчих занять з жінками молодого віку свідчить, що найбільше уваги приділяється визначенню ефективності різних видів оздоровчих занять різними видами аеробіки [2], занять силовим фітнесом [5] аква-аеробікою [1] тощо.

За останні двадцять популярності набули заняття з великим м'ячем, що отримало назву «фітбол-аеробіка» або «фітбол-гімнастика». Розвиткові цього напрямку сприяє той факт, що вправи, які використовуються у класичній чи танцювальній аеробіці належать до категорії травмонебезпечних, тоді як використання спеціальних м'ячів – фітболів – дозволяє запобігти зайвому навантаженню на опорно-руховий апарат, зокрема суглоби та хребет [6].

Тому при організації фізкультурно-оздоровчих занять із жінками першого зрілого віку необхідно застосовувати комплекси фітнес-вправ, орієнтованих на корекцію статури, підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості жінок, з мінімальним навантаженням на опорно-руховий апарат, що стає можливим завдяки використанню фітбол-аеробіки чи фітбол-гімнастики.

Отже, проблема наукового обґрунтування організаційно-методичних основ використання ефективних засобів оздоровчого тренування з використанням великих м'ячів потребує глибокого теоретичного осмислення й ґрунтовного практичного вивчення.

Список використаних джерел

1. Гоглюватая Н. О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами первого зрелого возраста [Диссертация кандидата педагогических наук, специальность 24.00.01]. Киев, 2006.
2. Ивчатова Т. В. Коррекция телосложения женщин первого зрелого возраста с учетом индивидуальных особенностей геометрии масс их тела [Диссертация кандидата наук по физическому воспитанию и спорту, специальность 24.00.02]. Киев, 2005.
3. Корносенко О. К., Даниско О. В., Демус Я. В. Фітбол-гімнастика при порушеннях постави : наук.-метод. посіб. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022.
4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. К. : Олімпійська література, 2010.
5. Луковська О., Гіркiна С. Індивідуалізація підбору виду фітнесу в оздоровчому тренуванні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2004. № 5. С. 57–59.
6. Лядська О. Ю. Комп'ютерна програма «Fitball training» для жінок першого зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 113–115.

ЛАКРОС У НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ: ШЛЯХИ ІНТЕГРАЦІЇ ОСВІТИ ТА СПОРТУ

Лялін Андрій Володимирович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент **Бабенко І. В.**

Останні тенденції розвитку сучасної спортивної педагогіки свідчать про актуальність використання активних ігрових методик, що контекстуалізують засадничі аспекти залучення дітей та молоді до фізкультурно-спортивної діяльності. Реформування сучасної системи шкільної фізичної культури зумовлює використання інноваційних видів рухової активності, з поміж яких помітно вирізняється лакрос.

Лакрос – це старовинна індіанська гра з палицею та м'ячем [2]. З часом лакрос став одним із найбільш популярних командних видів спорту: від Сполучених Штатів до Японії, від Великої Британії до Чехії гравці різного віку піднімають лакрос до нових висот участі та популярності, особливо на рівні молодіжного спорту. Мета гри в лакросі полягає у забиванні якомога більше голів у ворота команди суперника за допомогою спеціальної клюшки (сітки на довгій ручці) не торкаючись м'яча руками. Згідно з міжнародними правилами, лакрос грається 10 (чоловічий вид) та 12 (жіночий вид) гравцями на кожній стороні поля впродовж чотирьох чвертей рівного часу: професійні