

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЗАХІДНОЇ ПАРАНИ (БРАЗИЛІЯ)
ЛИТОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ



Матеріали XIV Міжнародної
науково-практичної конференції
(10–11 травня 2024 року)

За загальною редакцією Любові ЧЕХОВСЬКОЇ

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2024

2. Прокопенко Н. О. Вікові особливості оздоровчої фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2017. Вип. 5К(86)17. С. 264–269.

3. Сергієнко В. М., Полтавцева Т. І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи : навч. посіб. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. 164 с.

4. Товт В. А., Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», 2015. 88 с.

УДК 796.412:613.8-055.2

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФЛАЙ-СТРЕТЧИНГОМ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК

Ірина Якимович, Федір Музика, Ірина Свістельник

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Актуальність теми. Кількість видів фізкультурно-оздоровчої спрямованості, серед яких фітнес займає провідне місце, зростає щодня. Фітнес – це система оздоровчої фізичної культури, яка охоплює здоровий спосіб життя (раціональне харчування, відмову від шкідливих звичок, психотренінг тощо). Однак різноманіття фітнес-програм не означає довільність їх побудови – використання різних видів рухової активності має відповідати основним принципам оздоровчого заняття [3, 4].

Нові інноваційні фітнес-програми сприяють розвитку системи оздоровчого фітнесу [1]. Флай-стретчинг – нова фітнес-програма ментального фітнесу, яку також можна вважати засобом реабілітаційного фітнесу [2]. Це сукупність хореографії, йоги й стретчингу, що використовують для поліпшення гнучкості, а також розвитку координації та рівноваги.

Фізичні вправи виконують зазвичай із використанням гамака, який створює сприятливі умови для виконання вправ у повітрі, сприяючи поліпшенню гнучкості й розтягування м'язів.

Мета дослідження – вивчити вплив занять флай-стретчингом на фізичне здоров'я жінок.

Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури; педагогічне спостереження; соціологічний метод (опитування); педагогічні тестування; методи математичної статистики. Дослідження проведено на базі фітнес-клубу «Shangri» м. Львова із залученням 12 жінок віком 30–35 років.

Результати дослідження. У результаті анкетування жінок з'ясовано, що більшість осіб (60%) обрала саме флай-стретчинг, тому що подобаються такі заняття. 50% жінок мотивує займатися бажання поліпшити свою гнучкість, а лише 10% – поліпшити координацію та рівновагу.

З'ясовано, що усі жінки, у результаті оздоровчих занять, поліпшили показник гнучкості. За результатом тестування «місток на гамаку» встановлено поліпшення показника гнучкості на 33%. Крім того, заняття флай-стретчингом поліпшили працездатність клієнток, зокрема час виконання статичних вправ на гамаках збільшився на 5 с. Також всі жінки (100%) задоволені своїми досягненнями. Усі відвідувачі дуже добре оцінюють роботу свого тренера. Більшу частину жінок (60%) тренер мотивує своїм прикладом і виглядом, а 40% жінок наголосили на емоційному позитивному впливі занять. Дуже важливим аспектом є те, що всі жінки (100%) відчують поліпшення настрою після занять, що свідчить про ефективність оздоровчих занять. Отже, заняття позитивно впливають на фізичне здоров'я жінок.

Список використаних джерел

1. Чеховська Л., Лужна М., Грибовська І. Інноваційні технології в оздоровчому фітнесі. *Сучасні тенденції та перспективи*

розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2022. С. 171–175.

2. Вовканич А., Грибовська І., Іваночко В., Грибовський Р. Рекреаційно-оздоровча діяльність жінок з використанням засобів реабілітаційного фітнесу. *Український журнал медицини, біології та спорту. 2022. Т. 7, № 4(38). С. 157–162. DOI: 10.26693/jmbs07.04.157*

3. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Ю. Беляк, І. Грибовська, Ф. Музика, В. Іваночко, Л. Чеховська. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.

4. Prystupa E., Chekhovska L., Zhdanova O., Chekhovska M. Genesis and content of fitness: theoretical and methodological analysis. *Sport i turystyka. 2019. Т. 2, № 1. С.147–161.*

УДК 796.011.3:796.015.2

ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ЛЮДИНИ

Уляна Шевців, Поліна Меленюк

*Львівській державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Актуальність. Рух – основа життя і здоров'я. Регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на стан здоров'я людей. Рухова активність запобігає розвитку таких захворювань, як хвороби серця, діабету, остеопорозу, а також безлічі інших, і є ключовою умовою для корекції тілобудови та підтримання здорової маси тіла [1]. Попри всі переваги для здоров'я, доброго самопочуття й гарного зовнішнього вигляду, лише незначна частина людей в Україні отримують достатні фізичні навантаження або використовують свій вільний час