

Kinetics, 2007. – 244 p.

14. Kirk D. The handbook of physical education / D. Kirk, D. MacDonald, M. O Suliva. – Dublin : Sage, 2006. – 838 p.

15. Ludovik T. The professional competencies of students of university of specializing in the direction of micro- and nanoelectronics professional-applied physical training system in analitical approach to the formation / T. Ludovik // Research Journal of International Studies. – 2015. – № 7(38). – P. 46–50.

16. Pangrazi R. P. Dynamic physical education curriculum guide : lesson plans for implementation / R. P. Pangrazi. – 15-th ed. – San Francisco : Benjamin Cummings, 2007. – 334 p.

17. Stidder G. The really useful physical education book / G. Stidder. – London : Tattor & Francis, 2010. – 216 p.

18. Vincent W. J. Statistic in kinesiology / W. J. Vincent. – Champaign : Human kinetics, 2005. – 312 p.

19. Wuest D. A. Foundations of Physical Education and Sport / A. D Wuest, Ch. A. Bucher. – Mosby : Year Book Inc., 2005. – 451 p.

УДК 796.412+796-055.2

Врублевский Е. П.

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь
Зеленогурский университет, Зеленая Гора, Польша

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Представлена блочная модель кондиционной шейпинг тренировки женщин, способствующая комплексному решению запланированных задач в процессе оздоровительных занятий. Проведенный педагогический эксперимент включал в себя выявление критериев индивидуального подхода и применение шейпинг-программ, основанных на показателях морфофункционального состояния, физической подготовленности и мотивационной направленности женщин в возрасте от 21 до 55 лет. Эффективность методики подтверждается благоприятной динамикой показателей морфофункционального и психоэмоционального состояния, а также физической подготовленности женщин различного периода зрелого возраста.

Ключевые слова: зрелый возраст, женщины, физические кондиции, шейпинг-программа, модель тренировки.

Анотація. Врублевський Є.П. Диференційована технологія оздоровчих занять з жінками зрілого віку.

Представлена блокова модель кондиційної шейпінг тренування жінок, що сприяє комплексному вирішенню запланованих завдань в процесі оздоровчих занять. Проведений педагогічний експеримент включав в себе виявлення критеріїв індивідуального підходу і застосування шейпінг програм, заснованих на показниках морфофункціонального стану, фізичної підготовленості та мотиваційної спрямованості жінок у віці від 21 до 55 років. Ефективність методики підтверджується сприятливою динамікою показників морфо-функціонального та психоемоційного стану, а також фізичної підготовленості жінок різного періоду зрілого віку.

Ключові слова: зрілий вік, жінки, фізичні кондиції, шейпінг програма, модель тренування.

Summary. Vrublevskiy E.P. Differentiated technology of health works with women of the mature age. The purpose - to develop and experimentally substantiate the differentiated method of improving practices shaping with women of different age of adulthood. Methods - theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature, questioning (questioning), pedagogical observation, anthropometry, a complex of medical and biological methods, design, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Results of the study: Monitoring of the initial level of physical fitness of women as the first (21-35 years) and the second (36-55 years) mature age in most indicators of physical development, functional status and physical fitness revealed abnormalities. The model of shaping of training with the account of individual physical, functional and motivational features of women of mature age is developed. Using programs of individual orientation with the use of combined exercises made it possible to reliably improve the indices of physical development, functional status and physical fitness of women of all age groups under study.

The developed block model of organizing shaping exercises facilitated the complex solution of the planned tasks in the process of training: improving health, correcting the build, increasing motor activity, developing physical qualities, preventing diseases caused by age-related changes in the body.

The practical importance of the study: is to apply, introduce differentiated health-improving techniques in the physical culture and health of women as the first and second period of adulthood, dealing with shaping. The proposed methodology can be recommended for trainers-instructors and instructors in shaping when conducting classes in fitness clubs, health centers, health groups.

Conclusions: optimization of the general level of physical condition of women of the age groups under study according to the normative indices, full satisfaction of their personality-motivational sphere in the process of health shaping. Prospects for further research: they consist of a purposeful study of the effect of differentiated shaping on the psychoemotional state of women of different ages.

Key words: period of mature age, women, physical condition, shaping -program, model of training.

Постановка проблеми. В современных условиях жизни обеспечить высокую работоспособность, устойчивое

здоровье, творческое, физическое долголетие без участия физической культуры невозможно. Необходимым условием оптимизации уровня здоровья женщин является высокий уровень двигательной активности. Вовлечь женщин в систематические занятия физическими упражнениями возможно лишь в том случае, если им будут предложены инновационные методики, популярные средства в интересных, для занимающихся, сочетаниях [1, 4, 8, 11].

Инновации в сфере физической культуры, как и во многих других сферах деятельности человека, становятся естественным явлением. По мере накопления знаний, опыта в данной области рождаются новые идеи преобразования физкультурно-оздоровительного процесса, обеспечения гарантий в укреплении здоровья индивида [5].

Актуальность совершенствования системы занятий шейпингом обусловлена, с одной стороны, тем, что у женщин с наступлением зрелого возраста выявляются инволюционные изменения в функциональных, физических, адаптационных показателях, с другой, отсутствием методики занятий, улучшающей физические кондиции в комплексе, в то время как большинство практических программ имеют узкий спектр воздействия [4, 5]. Эффективная система мониторинга состояния здоровья женщин позволяет оперативно проанализировать их исходное и текущее состояние, разработать перспективные направления оздоровительных двигательных программ.

При этом необходимы исследования, определяющие степень положительного воздействия различных методик на женский организм, доказывающие наличие оздоровительного и профилактического эффекта подобных занятий [3, 6, 9].

В связи с этим возникает необходимость мониторинга предложенной оздоровительной системы занятий шейпингом с женщинами зрелого возраста с целью направленного улучшения уровня их физической кондиции.

Анализ последних достижений и публикаций. В сфере физической культуры разработано многообразие авторских оздоровительных методик для лиц зрелого возраста [1, 3, 4, 5, 10] с использованием как традиционных, так и нетрадиционных средств, однако их практическая реализация затруднена из-за недостаточно глубокого скрининга населения, отсутствия научно-практических рекомендаций по определению индивидуальных форм воздействия упражнений на организм занимающихся в данный возрастной отрезок. Нерешенная проблема рационализации двигательных режимов для лиц разного периода зрелого возраста не позволяет достичь должного оздоровительного эффекта, а в некоторых случаях отмечаются и негативные последствия. Ввиду это, можно говорить о существующем дефиците оптимальных физкультурно-оздоровительных программ, которые могут дать видимый долговременный комплексный оздоровительный эффект, выраженный в повышении уровня работоспособности, здоровья, разностороннего развития двигательных качеств, в замедлении возрастных изменений жизнеобеспечивающих систем организма.

Особенно пристальное внимание и устойчивый интерес специалистов к вопросу повышения уровня здоровья женщин зрелого возраста - самого длительного и самого значимого для большинства людей периода жизни. Переходный возраст от молодости к зрелости сопровождается кардинальными изменениями во всех сферах жизни. Наступает этап медленного, неуклонного снижения ряда показателей физических кондиций. Все это превращает зрелый возраст в чрезвычайно сложный и ранимый период в жизни женщины. Под понятием физической кондиции принято понимать совокупность показателей физического развития, двигательной и функциональной подготовленности, уровня физического здоровья, показателей телосложения, соответствующих нормам, требованиям, стандартам для определенного возраста и конкретного пола [4].

В последние годы наблюдается интерес к нетрадиционным видам двигательной активности, в основе которых лежат эффективные принципы оздоровления, поддержания уровня физической кондиции. Одним из таких видов двигательной активности является шейпинг [3, 4, 5, 7]. В современном понимании шейпинг представляет наукоемкую систему, использующую передовые технологии для высокоэффективного применения и гарантированного результата. В этой связи условимся под системой шейпинг-занятий понимать комплексный, сбалансированный способ физкультурной деятельности, включающий организационное, диагностическое, образовательное, коррекционно-профилактическое направление [3].

Следует отметить, что в настоящее время инновационные здоровьесберегающие технологии являются базовым составляющим современного прогресса в области физической культуры и все чаще становятся предметом научного исследования [1, 4, 5, 8]. Новые ценностные ориентиры современного человека на здоровый образ и активный стиль жизни определяют оздоровительное направление интенсивного развития фитнес индустрии. Инновационные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности нацелены на удовлетворение комплекса потребностей личности. Возникает необходимость внедрения комплексных инновационных технологий, базирующихся на современных образовательных и информационных методах, передовых технических средствах, а также научно-технологических достижениях, где основной целью должно стать повышение качества жизни и уровня здоровья, увеличение продолжительности жизни населения [2, 4, 10].

Таким образом, поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой является весьма актуальным вопросом современной теории и практики.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать дифференцированную технологию оздоровительных занятий шейпингом с женщинами различного периода зрелого возраста для повышения уровня их физических кондиций.

Результаты исследования и их обсуждение. На базе физкультурно-оздоровительного центра при Гомельском государственном университете им. Ф. Скорины были определены этапы технологии организации процесса оздоровительных занятий шейпингом с женщинами зрелого возраста (рис. 1). В настоящем исследовании приняли участие 87 занимающихся в возрасте от 21 до 55 лет. Педагогический эксперимент проводился в течение одиннадцати месяцев занятий.

Первый (*диагностический*) этап мониторинга предполагал исследование мотивации, состояния физических

кондицій жінок різного періода зрелого віку.

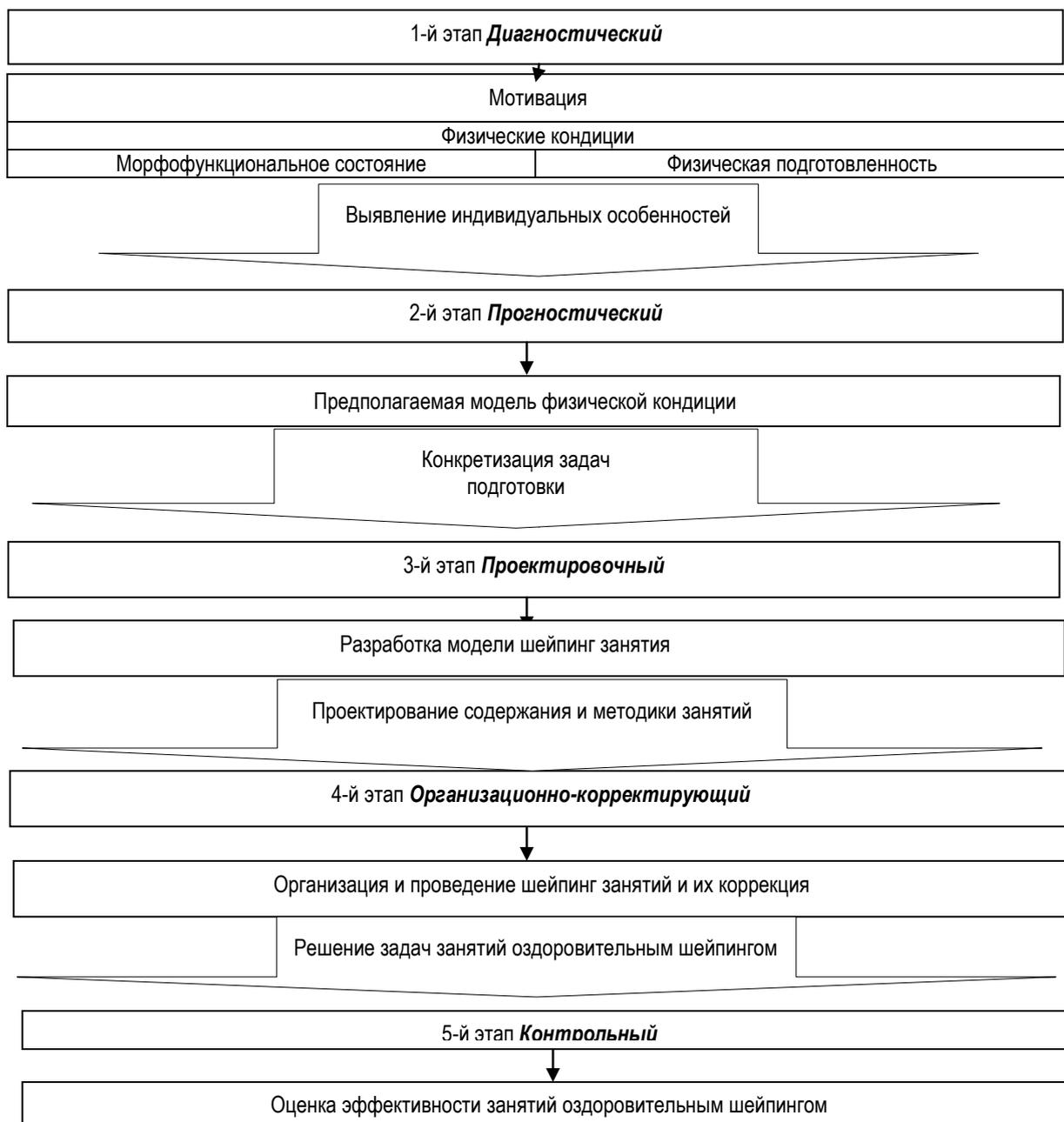


Рис. 1. Основні етапи технології організації процесу оздоровітельних заняття шейпінгом з жінками зрелого віку

По результатам предварительного опроса жінок зрелого віку виявлено, що мотивація, побуджуюча жінок до заняття оздоровітельним шейпінгом проявляється в чотирьох основних желянях (групи мотивів): *укрепіть здоров'я* (43,2%), *прибрати красиве телосложеніє* (30,7%), *улучшити настроєніє* (17%), *повісити двигателіную активність* (9,1%) (рис. 2).

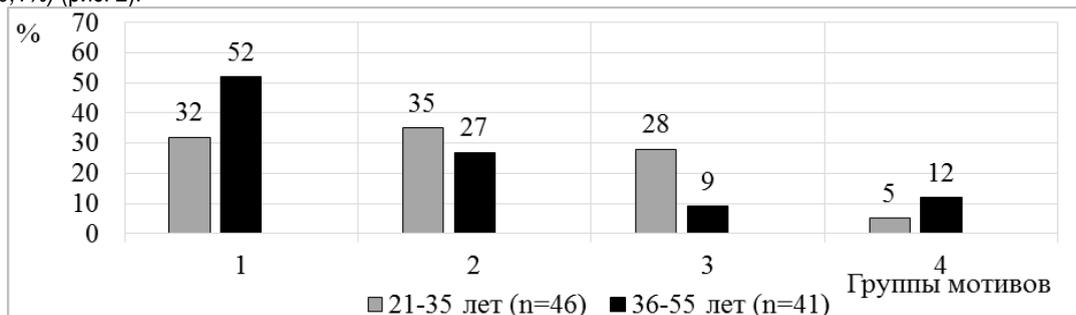


Рис. 2. Групи мотивів жінок різного періода зрелого віку, займаючихся оздоровітельним шейпінгом

Условные обозначения: 1 - оздоровительный; 2 - эстетический;
3 - развлекательный; 4 - физкультурно-спортивный

Установлено, что, у женщин первого периода зрелого возраста (21-35 лет) на первом месте находится эстетический мотив – коррекция телосложения (35%), на втором оздоровительный – укрепление здоровья (32%), развлекательный на третьем – смена вида деятельности и улучшение настроения (28%), и лишь на четвертом месте физкультурно-спортивный мотив – повышение двигательной активности, развитие физических качеств (5%).

Во втором периоде зрелого возраста женщин (36-55 лет) наблюдается переструктурирование мотивов. Несмотря на наличие инволюционных изменений во внешности зрелых женщин, эстетический мотив – улучшения телосложения находится на второй позиции (27%), а оздоровительный мотив – укрепление здоровья выходит на первый план (52%). При этом физкультурно-спортивный мотив является также достаточно значимым (12%). Вероятно, это связано с компенсацией гиподинамического характера трудовой деятельности и малоподвижного образа жизни. На наш взгляд, в данной возрастной группе женщин отмечается более осмысленное стремление к здоровому образу жизни.

В результате тестирования исходного морфофункционального состояния женщин разного зрелого возраста выявлены отклонения от нормы большинства показателей (рис. 3). Следует отметить, что чем старше женщины, тем в большей степени наблюдаются отклонения от нормативных значений.

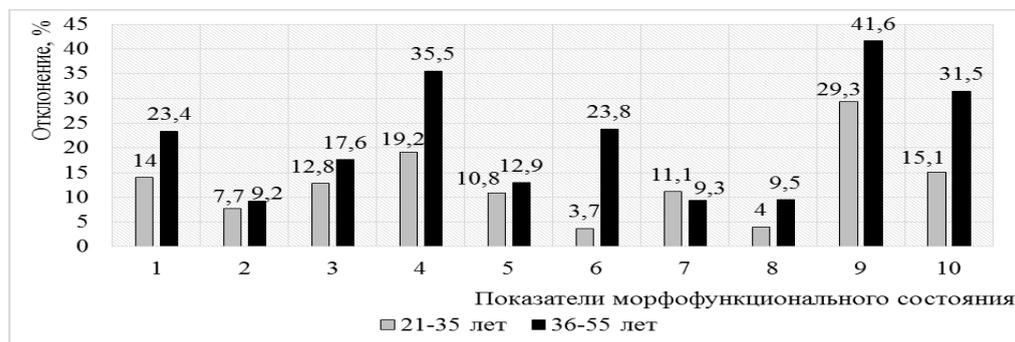


Рис. 3. Отклонение от нормы показателей морфофункционального состояния женщин разного периода зрелого возраста, %

Условные обозначения: 1 – масса тела; 2 – индекс Кетле; 3 – ЖЕЛ; 4 – жизненный индекс; 5 – ЧСС в покое; 6 – проба Штанге; 7 – PWC170; 8 – АД; 9 – жировой компонент; 10 – мышечный компонент

У всех обследуемых женщин наблюдается превышение массы тела по сравнению с нормативными показателями. В первой возрастной группе превышение в среднем на 8 кг, во второй на 14 кг. За пределы норм развития выходят и такие показатели как: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), весо-ростовой индекс, частота сердечных сокращений (ЧСС), жизненный индекс, результаты пробы с задержкой дыхания, показатели общей работоспособности, артериальное давление (АД) (гипертония первой степени). Снижен мышечный и, наоборот, значительно превышен жировой компонент массы тела.

Анализ средних показателей выявил, что между группами разного периода зрелого возраста наблюдается определенная тенденция – чем старше женщины, тем выше у них процентное содержание жира. При этом у всех представительниц слабого пола наибольшее скопление жировой ткани локализовано на крупных участках тела: бедра, живот, спина, плечи, что свидетельствует о явном нарушении пропорциональности в телосложении испытуемых.

Показатели исходного уровня физической подготовленности (по Ю.Н. Вавилову) [2] женщин 21-35 лет оцениваются как «ниже среднего» (-0,18), а у занимающихся 36-55 лет как «низкие» (-0,27). Об этом свидетельствуют и показатели физической подготовленности, отстающие в той или иной степени от нормы в худшую сторону (рис. 4).

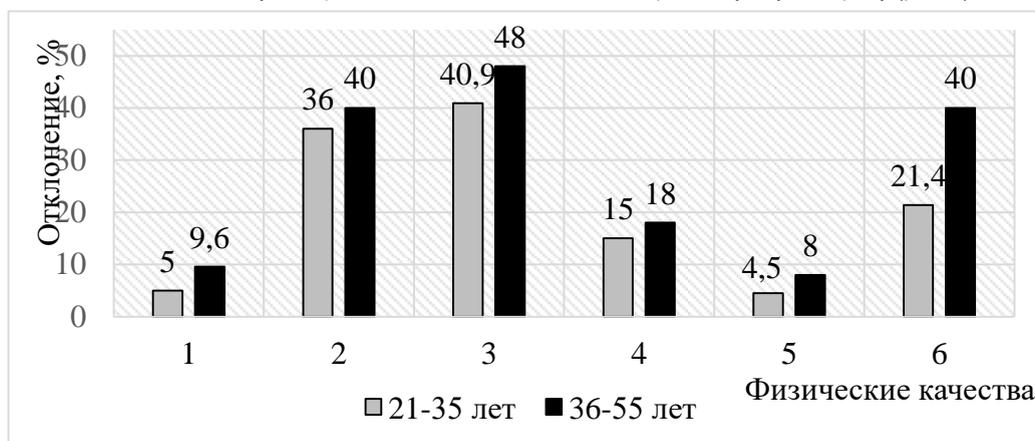


Рис. 4. Отклонение от нормы показателей физической подготовленности женщин разного периода зрелого возраста, %

Условные обозначения: 1 – общая выносливость; 2 – силовая выносливость; 3 – сила; 4 – скоростно-силовая выносливость; 5 - взрывная сила; 6 – гибкость

При этом у занимающихся первой возрастной группы величина двигательного возраста составляет 35,7 года, а это почти на 7 лет выше реальных (паспортных) значений. Во второй группе средний двигательный возраст был зафиксирован 53,3 года. В данном случае превышение составляет 11 лет. На основе полученных данных исходного уровня физической кондиции женщин зрелого возраста на втором (*прогностическом*) этапе была определена модель задач оздоровительных шейпинг занятий для повышения уровня физической кондиции женщин 21-35 лет и 36-55 лет.

Последняя включала:

- а) совершенствование пропорций телосложения (уменьшение обхватных размеров частей тела и толщины кожно-жировых складок, снижение массы и нормализация состава тела.);
- б) восстановление уровня функционирования жизненно важных систем организма;
- г) профилактика заболеваний, вызванных возрастными изменениями в организме;
- д) достижение нормативных показателей основных физических качеств;
- е) учет и удовлетворение интересов, потребностей, индивидуальных особенностей занимающихся в процессе занятий.

На третьем (*проектировочном*) этапе разработана модель занятия оздоровительным шейпингом для женщин зрелого возраста (табл. 1).

Таблица 1

Модель шейпинг занятия с женщинами зрелого возраста

Блоки занятия целевой направленности	Двигательный режим
1-й блок <i>разминочный</i> : адаптация организма к физической нагрузке	Общий
2-й блок <i>стретчинг</i> : повышение гибкости тела, улучшение подвижности позвоночника и суставов, связок, мышц	
3-й блок <i>силовой</i> : развитие силовых способностей, выносливости, формирование телосложения, нормализация состава тела	Индивидуальный: 1 видео-инструктор (60 % ЧСС max) 2 видео-инструктор (70 % ЧСС max) 3 видео-инструктор (80 % ЧСС max)
4-й блок <i>аэробный</i> : развитие общей выносливости, снижение массы тела	
5-й блок <i>коррекционный</i> : индивидуальная коррекция проблемных участков тела	
6-й блок <i>профилактический</i> : профилактика заболеваний	
7-й блок <i>статический</i> : развитие силы, регуляция тонуса мышц, укрепление связок	
8-й блок <i>восстановительный</i> : восстановление функциональных систем, приобретение нервно-мышечного равновесия	Общий

Структурная модель организации занятий оздоровительным шейпингом включает восемь блоков различной целевой направленности с тремя моделями двигательного режима. Индивидуальная направленность программы оздоровительных занятий с комбинированными упражнениями ориентирована на решение комплекса запланированных задач в процессе шейпинг тренировки для повышения уровня физической кондиции женщин разного периода зрелого возраста.

На четвертом (*организационно-корректирующем*) этапе сформированные подгруппы женщин зрелого возраста (по кондиционному признаку) занимались одновременно, но каждая, согласно разработанной модели шейпинг занятий, в своем индивидуальном двигательном секторе с видео-инструктором.

В процессе тренировки, при необходимости, содержание комплексов упражнений корректировалось, в зависимости от индивидуальной реакции на тренирующие воздействия. Занятия проводились в организованном режиме три раза в неделю по 60 минут.

На пятом (*контрольном*) этапе осуществлялась оценка эффективности разработанного содержания и методики занятий оздоровительным шейпингом с женщинами. Эффективность применяемых подходов к проведению занятий определялась по динамике и достоверности изменений, произошедших в показателях, характеризующих общий уровень физической кондиции женщин.

В результате дифференцированного применения индивидуальных шейпинг-программ с женщинами разного зрелого возраста наблюдается повышение уровня их морфофункционального состояния (рис. 5).

Анализ данных, полученных в результате исследования морфофункционального состояния женщин обеих возрастных групп (21-35 и 36-55 лет) выявил достоверные изменения по всем показателям, в сравнении с исходными значениями. Результаты одиннадцати месяцев занятий шейпингом показали, что у всех испытуемых показатель массы тела достоверно (для 5% уровня значимости) снизился: в первой возрастной группе женщин на 9,3 кг, во второй на 9,4 кг.

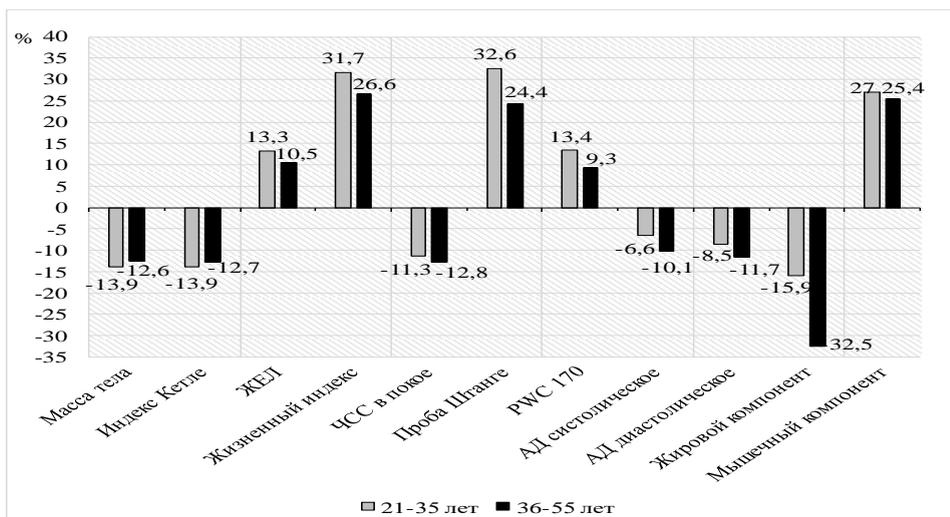


Рис. 5. Динамика изменения показателей морфофункционального состояния женщин исследуемых возрастных групп после педагогического эксперимента, %

Вследствие снижения массы тела достоверно уменьшились и значения индекса Кетле, характеризующего пропорциональность физического развития. Уровень жизненной емкости легких (ЖЕЛ) достоверно ($p < 0,05$) увеличился по сравнению с исходным: у женщин 21-35 лет на 397 мл, в группе 36-55 лет на 303 мл.

Показатель жизненного индекса достоверно повысился в первой возрастной группе на 14,1 мл/кг и соответствует норме (50 мл/кг), во второй на 10,3 мл/кг и отмечается приближение к норме. ЧСС в состоянии покоя снизилась у женщин 21-35 лет на 8,9 уд/мин ($p < 0,05$), систолическое АД на 8,3 мм.рт.ст. ($p < 0,05$), диастолическое на 6,6 мм.рт.ст. ($p < 0,05$). У женщин 36-55 лет также наблюдается существенное уменьшение показателей: ЧСС на 11,1 уд/мин ($p < 0,05$), систолического АД на 14,5 мм.рт.ст. ($p < 0,05$), диастолического на 10,3 мм.рт.ст. ($p < 0,05$). Следует отметить, что все указанные показатели соответствуют нормативным значениям.

В процессе занятий оздоровительным шейпингом женщины всех возрастных групп существенно улучшили результаты функциональных тестов и достигли нормы. Наибольшая прибавка в пробе Штанге наблюдается у женщин первого зрелого возраста – на 12,6 с ($p < 0,05$), в тесте PWC₁₇₀ – на 1,5 кг м/мин кг ($p < 0,05$), у представительниц второго периода зрелого возраста – на 7,9 с и 1 кг м/мин кг ($p < 0,05$), что свидетельствует о хорошем уровне физического состояния.

Применение экспериментальной технологии способствовало весьма существенным благоприятным изменениям в показателях телосложения и состава тела занимающихся шейпингом женщин. Так, оценка компонентного состава тела показала, что во всех исследуемых группах процентное содержание жира стало меньше. Можно отметить также динамичное снижение ($p < 0,05$) жирового компонента в организме женщин всех исследуемых групп: в первой возрастной группе – на 15,9%, во второй – на 32,4%. При этом мышечный компонент вырос, соответственно, на 26,9% и 25,4%. В целом, показатели состава тела женщин достигли нормы.

Анализ измерений обхватных размеров также свидетельствует о высокой эффективности шейпинг занятий для формирования гармоничного телосложения женщин как первого (21-35 лет), так и второго (36-55 лет) периода зрелого возраста.

Показательно, что уровень физической кондиции у женщин первого периода зрелого возраста повысился (0,21; $p < 0,05$) до отметки «отлично». Во второй возрастной группы повышение было несколько меньше (0,18; $p < 0,05$) – оценка «выше среднего». Двигательный возраст, оцениваемый по Ю.Н. Вавилову, уменьшился в первой возрастной группе женщин на 26,8 % и составил 26,1 года. При этом лучшие результаты снижения во второй возрастной группе составили 28,7 %, и величина достигла 38 лет.

Результаты исследования позволили сделать следующие **выводы**: 1. Мотивационно-потребностные особенности женщин разного периода зрелого возраста указывают на необходимость разработки комплексных индивидуализированных двигательных программ, направленных на улучшение здоровья, коррекцию телосложения, повышение двигательной активности, развитие физических качеств, а также профилактику заболеваний, вызванных возрастными изменениями в организме. 2. Выявлено, что по большинству показателей морфофункционального состояния и физической подготовленности у женщин как первого, так и второго периода зрелого возраста наблюдается отклонения от нормативных. Были определены этапы технологии организации процесса оздоровительных занятий шейпингом с женщинами данного возраста. При этом мы придерживались конкретной последовательности действий:

- определение мотивационных предпочтений и индивидуальных особенностей каждой женщины;
- установление степени различий индивидуальных характеристик с нормативными показателями;
- нахождение эффективных способов коррекции выявленных отклонений и разработка дифференцированных оздоровительных программ;
- мониторинг и коррекция хода оздоровительного процесса.

Применение разработанной, на основе данного алгоритма действий, блочной модели организации занятий

оздоровительным шейпингом способствовало комплексному решению запланированных задач с целью повышения общего уровня физической кондиции женщин разного периода зрелого возраста.

3. Эффективность предложенной оздоровительно-кондиционной шейпинг-тренировки подтверждается достоверным улучшением всех регистрируемых показателей морфо-функционального состояния и физической подготовленности женщин. В результате применения индивидуализированных тренировочных программ отмечается оптимизация общего уровня физической кондиции женщин в возрасте 21-55 лет согласно нормам развития.

Перспективы дальнейших исследований будут заключаться в целенаправленном изучении влияния дифференцированных занятий шейпингом на состояние индивидуального гормонального фона организма женщин разного возраста в течение их овариально-менструального цикла (ОМЦ).

Литература

1. Булатова, М.М. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании / М.М. Булатова, Ю.А. Усачев // Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов вузов физич. воспитания и спорта / Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К., 2003. - Т. 2.- С.342-379.
2. Вавилов, Ю.Н. Проверь себя / Ю.Н. Вавилов, Е.А. Ярыш, Е.П. Какоркина // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 9. - С. 58-63.
3. Врублевский, Е.П. Содержание методики занятий шейпингом для женщин на основе учета их соматотипа / Е.П. Врублевский, А.А. Скидан // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць / Вінницький держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. - Вінниця: Планер, 2015. - Вип. 19, Т. 1. - С. 411-416.
4. Григорьев, В.И. Методические аспекты технологизации фитнес-индустрии / В.И. Григорьев // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: Сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. - С. 17-32.
5. Кривчикова, Е.Д. Использование современных фитнес технологий в оздоровительной физической культуре для женщин зрелого возраста / Е.Д. Кривчикова, Л.А. Фандикова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей.- 2007. - № 6. - С.112-116.
6. Drabik, J. Aktywność fizyczna w kształtowaniu zdrowia człowieka – korzyści i zagrożenia. // Wychowanie Fizyczne i Sport, 1999, 4, 121-123.
7. Görner, K., Boraczyński T., Stihc J. Physical activity, body composition and level of aerobic capacity among young, adult women and men. // Sport Scientific And Practical Aspects, 2009; 6 (2): S. 5-13.
8. Görner, K., Prusik K. 2010, Comparative analysis of the physical fitness of the women from two groups of different recreational physical activities programmes. Exercitatio Corpolis - Motus - Salus : // Slovak journal of sports sciences. - R. - 2. - Nr 1. - 2010. - S. 149-154.
9. Hunter, G.R., Treuth, M.S. (1995). Relative training intensity and increases in women. // Journal of Strength and Conditioning Research, 9, 188-191.
10. Keefe, F.J. The life fitness program: A behavioral approach to making exercise a habit / F. J. Keefe // Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry. - 2006. - 11. - P.31-34.
11. Kraemer, W.J., Ratamess, N.A., Fxtnch, D.N. (2002). Resistance training for health and performance. // Current Sports Medicine Reports, 1, 165-171.

УДК 373.2.016 : 796 – 055.2

Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А.
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський
Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

ФОРМУВАННЯ УМІНЬ, НАВИЧОК В ОСНОВНИХ РУХАХ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ЗНАНЬ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Анотація. Розглянуто дані наукової літератури в аспекті стану сформованості умінь і навичок в основних рухах при використанні дітьми дошкільного віку чинного змісту програми їх розвитку. Водночас вивчено питання щодо необхідності формування у таких дітей спеціальних знань, а саме пов'язаних із використанням занять фізичною культурою для розвитку своєї рухової активності та навичок із реалізації таких знань на практиці.

Ключові слова: діти, дошкільний період, фізична культура, формування умінь, навичок і знань.

Аннотация. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. **Формирование умений, навыков в основных движениях и специальных знаний у детей дошкольного возраста на современном этапе.** Рассмотрены данные научной литературы в аспекте состояния сформированности умений и навыков в основных движениях в случае использования детьми дошкольного возраста действующего содержания программы их развития. В то же время, изучен вопрос о необходимости формирования у таких детей специальных знаний, а именно связанных с использованием физической культурой для развития своей двигательной активности и навыков по реализации этих знаний на практике.

Ключевые слова: дети, дошкольный период, физическая культура, формирование умений, навыков и знаний

Abstract. Galamandjuk L. L., Iedynak G. A. **Forming abilities, skills in the main movements and special knowledges**