

УДК 37.04
ББК 74

DOI: 10.25683/VOLBI.2021.55.233

Zalygaeva Svetlana Aleksandrovna,
Candidate of Psychology,
Associate Professor of the Department
of Psychology and Pedagogy,
Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University,
Russian Federation, Tula,
e-mail: cherkasova81@mail.ru

Shalaginova Ksenia Sergeevna,
Candidate of Psychology, Associate Professor,
Associate Professor of the Department
of Psychology and Pedagogy,
Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University,
Russian Federation, Tula,
e-mail: shalaginvaksenija99@yandex.ru

Залыгаева Светлана Александровна,
канд. психол. наук,
доцент кафедры психологии и педагогики,
Тульский государственный
педагогический университет им. Л. Н. Толстого,
Российская Федерация, г. Тула,
e-mail: cherkasova81@mail.ru

Шалагинова Ксения Сергеевна,
канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедры психологии и педагогики,
Тульский государственный
педагогический университет им. Л. Н. Толстого,
Российская Федерация, г. Тула,
e-mail: shalaginvaksenija99@yandex.ru

ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

PREVENTION OF PSYCHOEMOTIONAL STRESS IN PRESCHOOL CHILDREN

13.00.02 — Теория и методика обучения и воспитания
13.00.02 — Theory and methods of education and bringing up

В статье рассматривается система профилактической работы по предотвращению психоэмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста в условиях образовательного учреждения. Актуальность исследования определена рядом противоречий: увеличением численности детей старшего дошкольного возраста, имеющих психоэмоциональное напряжение, и отсутствием системы психолого-педагогической работы с данной проблемой в дошкольных образовательных учреждениях; возросшими требованиями ФГОС ДО к психолого-педагогическому сопровождению эмоционального развития детей дошкольного возраста и недостаточной представленностью необходимого инструментария для профилактики нарушений эмоционального развития дошкольников.

Исследователями определены признаки психоэмоционального напряжения у старших дошкольников и особенности его проявления в данном возрасте. Описывается разработанная авторами трехуровневая программа профилактики психоэмоционального напряжения старших дошкольников и экспериментальная работа по ее апробации. Апробация профилактической программы проходила на базе дошкольного образовательного учреждения Тульской области в подготовительной к школе группе. Результаты исследования позволили определить признаки психоэмоционального напряжения и их выраженность у старших дошкольников. Анализ результатов исследования на констатирующем этапе эксперимента помог распределить испытуемых по группам: дети с невыраженным психоэмоциональным напряжением, дошкольники с признаками психоэмоционального напряжения, а также выделить группу риска — дошкольники, чей уровень напряжения по выделенным критериям выше среднего. Это позволило индивидуализировать программу профилактики и определить меру психолого-педагогической помощи для каждого ребенка. Проведенный статистический анализ по критерию Т-Вилкоксона подтвердил эффективность разработанной

и апробированной программы профилактики. Исходя из результатов, полученных на констатирующем и контрольном этапе эксперимента, можно сделать вывод об успешности психологической профилактики психоэмоционального напряжения дошкольников.

The article deals with the system of preventing psychoemotional stress in older preschool children in an educational institution. The relevance of the study is determined by a number of contradictions: the increase in the number of older preschool children with psychoemotional stress and the lack of a system of psychological and pedagogical work with this problem in preschool educational institutions; the increased requirements of the Federal State Educational Standard for the psychological and pedagogical support of the emotional development of preschool children and the insufficient representation of the necessary tools for the prevention of disorders of the emotional development of preschoolers.

Researchers have identified the signs of psychoemotional stress in older preschoolers and the features of its manifestation at this age. A three-level program for the prevention of psychoemotional stress in senior preschoolers developed by the authors and experimental work on its approbation are described. The testing of the preventive program took place on the basis of a preschool educational institution of the Tula region in the preparatory group. The results of the study allowed us to determine the signs of psychoemotional stress and their severity in older preschoolers. The analysis of the results of the study at the ascertaining stage of the experiment helped to distribute the subjects into the following groups: children with unexpressed psycho-emotional stress, preschoolers with signs of psychoemotional stress, and also to identify a risk group — preschoolers whose level of stress according to the selected criteria is above average. This made it possible to individualize the prevention program and determine the measures of psychological and pedagogical assistance for each child. The conducted statistical analysis according to the

T-Wilcoxon criterion confirmed the effectiveness of the developed and tested prevention program. Based on the results obtained at the ascertaining and control stages of the experiment, we can conclude that psychological prevention of psychoemotional stress in preschoolers is successful.

Ключевые слова: психоэмоциональное напряжение, старшие дошкольники, профилактика, тревожность, страхи, психолого-педагогическая коррекция, психологическое просвещение, эмоциональное развитие, агрессия, саморегуляция.

Keywords: psychoemotional stress, senior preschoolers, prevention, anxiety, fears, psychological and pedagogical correction, psychological education, emotional development, aggression, self-regulation.

Введение

В настоящее время проблема повышенного психоэмоционального напряжения у детей стоит особенно остро. Это связано с тем, что будущие школьники зачастую прибывают в состоянии психоэмоционального напряжения. Дети имеют слабую физическую подготовку к предлагаемым повседневным нагрузкам и завышенные ожидания со стороны родителей. Высокий уровень психоэмоциональной устойчивости играет большую роль в формировании у ребенка способов и приемов овладения деятельностью. Она определяет последующую эффективность обучения и развития, а также принимает участие в становлении любой творческой деятельности ребенка.

Ю. А. Лаптева и И. С. Морозова в своих исследованиях подтверждают, что эмоции — это «внутренний регулятор» деятельности. Неспособность противостоять повседневным обстоятельствам ведет к появлению психоэмоционального напряжения, следствием чего может стать агрессия, тревожность, эмоциональная неустойчивость, что приведет к трудностям в обучении и во взаимодействии с детьми [1].

В. Г. Алямовская считает причиной психоэмоционального напряжения любой эмоциогенный фактор, который возникает лишь в определенных условиях, таких как несоответствие индивидуальных качеств внешним требованиям, неподготовленность, эмоциогенные факторы [2].

В отечественной психологии психоэмоциональное напряжение в дошкольном возрасте рассматривается в рамках исследований эмоционального развития детей М. Люшер, Н. А. Гром, Т. Д. Марциновской, А. С. Дробной, а также зарубежных авторов Н. Kellerman, J. A. Gray, М. О. Huttunen [3—8]. Среди работ, посвященных проблеме нарушений эмоционального развития детей и психоэмоциональному напряжению, можно назвать исследования Н. И. Наенко, А. М. Прихожан, А. С. Спиваковской, А. И. Захарова, М. М. Безруких [9—13].

М. М. Безруких и Е. В. Карнаухова констатируют факт увеличения числа детей с высоким психоэмоциональным и нервно-психическим напряжением в связи с увеличением школьной нагрузки и школьных требований, а также ранней подготовкой к школе [14].

У детей различного возраста преобладающие причины возникновения психоэмоционального напряжения различны. Это связано с тем, что в разном возрасте у ребенка различные «зоны психической чувствительности», которые наиболее ранимы и подвержены напряжению и стрессу. Психическая устойчивость дошкольников имеет низкий

уровень. Они не умеют расслабляться, предвидеть и контролировать ситуацию, зависимы от окружающей их среды и взрослых, что обусловлено возрастными особенностями. В дошкольном возрасте закладывается фундамент психического и физического здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, поэтому так необходимо обучать детей приемлемым способам выхода негативных эмоций и саморегуляции поведения, чтобы к школьному возрасту у ребенка сформировалась правильная социальная ориентация, развилась способность к адаптации и саморегуляции [14].

Профилактика психоэмоционального напряжения является важным элементом в развитии и обучении детей дошкольного возраста, так как одним из важнейших условий успешного обучения является определенный уровень психоэмоциональной устойчивости.

Актуальность исследования определяется рядом противоречий: увеличением численности детей старшего дошкольного возраста, имеющих психоэмоциональное напряжение, и отсутствием системы психолого-педагогической работы с данной проблемой в дошкольных образовательных учреждениях; возросшими требованиями ФГОС ДО к психолого-педагогическому сопровождению эмоционального развития детей дошкольного возраста и недостаточной представленностью необходимого инструментария для профилактики нарушений эмоционального развития дошкольников.

Цель исследования — обоснование и апробация программы профилактики психоэмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Выявить признаки и особенности психоэмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста.
2. Разработать и апробировать программу по профилактике психоэмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста.
3. Экспериментальным путем проверить эффективность программы профилактики.

Научная новизна исследования:

- уточнены, дополнены и систематизированы научные представления о психоэмоциональном напряжении и его особенностях у детей старшего дошкольного возраста;
- разработана и апробирована технология профилактики психоэмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста.

Теоретическая значимость исследования:

- изучены условия профилактики психоэмоционального напряжения детей старшего дошкольного возраста;
- определены особенности и признаки психоэмоционального напряжения в старшем дошкольном возрасте.

Практическая значимость исследования заключается в апробации трехуровневой системы профилактики психоэмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Основная часть

Методология и методы исследования. Исследование проходило на базе дошкольного образовательного учреждения Тульской области. В исследовании приняли участие 30 детей старшего дошкольного возраста (средний возраст составил 6,2 лет), из них 14 мальчиков и 16 девочек.

В качестве методов исследования определены теоретические (анализ психолого-педагогической литературы),

проектирование (создание программы), эмпирические (тестирование, проективный метод), формирующий эксперимент, методы обработки данных (критерий Т-Вилкоксона). Критериями исследования психоэмоционального напряжения детей старшего дошкольного возраста были выделены повышенная тревожность, сниженное настроение, наличие страхов (выше возрастной нормы), функциональная напряженность, неуверенность в себе, агрессия. По совокупности показателей, которые соответствуют представленным критериям, можно судить о проявлении выявленных признаков психоэмоционального напряжения. Для изучения критериев психоэмоционального напряжения старших дошкольников использовались методики: тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен); методика «Паровозик» (С. В. Валиева); методика исследования эмоционального состояния (Э. Т. Дорофеева); проективные рисуночные тесты «Несуществующее животное», «Кактус» (М. А. Панфилова).

Формирующий этап эксперимента состоял в апробации предложенной программы профилактики психоэмоционального напряжения старших дошкольников. Программа состоит из трех уровней психолого-педагогической профилактики. Первичная профилактика представлена мероприятиями психологического просвещения и консультирования педагогов и родителей детей. Ее цель — создание психологически благоприятной, комфортной среды и продуктивного взаимодействия взрослых с дошкольниками, что способствует предотвращению появления признаков психоэмоционального напряжения. Следующий этап программы — вторичная профилактика — состоит из развивающих занятий с детьми, имеющими признаки психоэмоционального напряжения. Цель — обучение эмоциональной и мышечной саморегуляции, релаксации, позитивному самоощущению, что способствует снятию признаков напряжения и предотвращения его появления в будущем. Этап третичной профилактики заключается в работе с дошкольниками, у которых выявлен высокий уровень признаков психоэмоционального напряжения. На данном этапе используются методы психолого-педагогической коррекции с целью снятия психоэмоционального напряжения.

Результаты. На основании результатов психологической диагностики старших дошкольников на предмет наличия и особенностей психоэмоционального напряжения можно заключить, что для 57 % детей характерны те или иные признаки психоэмоционального напряжения. Все эти признаки наблюдаются у детей в разной степени и интенсивности, однако позволяют утверждать наличие психоэмоционального напряжения. Для них характерны повышенная тревожность, наличие страхов выше возрастной нормы, возбуждение, напряженность, настороженность, нетерпение, наличие повышенной агрессии в коммуникации со сверстниками. 15 % детей имеют высокие показатели большинства признаков психоэмоционального напряжения, данные дошкольники входят в группу риска. В обучении, на занятиях в дошкольном учреждении, у таких детей наблюдается повышенная утомляемость, неуверенность в собственных силах, отвлекаемость, что сказывается на продуктивности и усвоении программного материала по подготовке к школе. Психологический прогноз в отношении детей с высоким психоэмоциональным напряжением — трудности в адаптации к школе, увеличение нервно-психического напряжения.

28 % обследуемых старших дошкольников имеют лишь несколько признаков психоэмоционального напряжения

со степенью выраженности не выше среднего, что позволяет утверждать, что психоэмоциональное напряжение является у данных дошкольников ситуативно.

На основе результатов, полученных на констатирующем этапе эксперимента, была разработана трехуровневая программа по профилактике психоэмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста.

Ожидаемые результаты от реализации профилактической программы: исчезновение в поведении агрессивных тенденций и появление доброжелательности; снижение уровня тревожности у детей; снижение количества страхов; преобладание положительных эмоций в настроении детей; умение трансформировать нежелательные эмоции или применение приемлемых способов их проявления.

Первичная профилактика (1-й уровень) включает работу с педагогами и родителями детей по созданию благоприятных психолого-педагогических условий для нивелирования повышенного психоэмоционального напряжения. На данном уровне проходила систематизация представлений о закономерностях развития эмоциональной сферы ребенка, обучение дифференциальной диагностике эмоциональных нарушений; практическое освоение педагогами стратегий и методов работы с различными видами эмоциональных нарушений у детей, а также повышение коммуникативной компетентности педагогов и родителей.

Были реализованы мини-лекции для педагогов на тему: «Виды эмоциональных нарушений у детей»; «Типы травмирующих ситуаций, приводящих к эмоциональным нарушениям у детей»; семинар-практикум «Методы конгруэнтной коммуникации».

С родителями дошкольников были проведены следующие виды работы: мини-лекция для родителей «Эмоциональные нарушения у детей старшего дошкольного возраста»; семинар-практикум «Методы конгруэнтной коммуникации»; групповые и индивидуальные консультации на тему «Эмоциональное неблагополучие детей».

Вторичная профилактика (2-й уровень) была реализована с детьми, имеющими признаки психоэмоционального напряжения: повышенная тревожность, агрессия, страх, неуверенность в себе, пассивность (57 % из выборки исследования). С детьми был реализован комплекс развивающих занятий, включающий в себя 10 занятий, направленных на развитие умений выражать собственные чувства, управлять своим эмоциональным состоянием, и психомышечную тренировку. Занятия строились на основе программы психогимнастики М. И. Чистяковой, состояли из психогимнастических этюдов, мышечной релаксации, психокоррекционных и дидактических сказок [15].

Третичная профилактика (3-й уровень) осуществлялась с детьми «группы риска» с высокими показателями психоэмоционального напряжения (15 % детей из выборки исследования). Нами был реализован психокоррекционный комплекс, направленный на коррекцию страхов, тревожности, снижение мышечного и нервно-психического напряжения. Комплекс занятий строился с учетом принципов психолого-педагогической коррекции и включал занятия по прогрессивной мышечной релаксации, приемы телесно-ориентированной терапии (центрирование, заземление, обучение физиологическому дыханию), арт-терапевтические упражнения (рисование страхов, работа с художественным углем, сочинение сказок).

На контрольном этапе эксперимента, с целью определения эффективности разработанной на формирующем этапе

программы, было проведено повторное диагностическое обследование детей. Использовался тот же диагностический инструментарий, что и при проведении первичной диагностики.

Для сравнения результатов, полученных на констатирующем и контрольном этапах, мы использовали Т-критерий Вилксона. Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр} (0,01)$, что подтверждает эффективность предложенной программы профилактики.

Выводы

Проведение процедуры повторной диагностики (контрольный этап исследования) подтверждает позитивную динамику в развитии старших дошкольников и значительное снижение признаков психоэмоционального напряжения. Дошкольники в определенной степени научились контейнировать свои негативные эмоции и переживания; выражать свои эмоции и чувства телом и вербально в соответствии с ситуацией; научились предвидеть негативные последствия своих отрицательных эмоций и адекватно реагировать на эмоции и чувства других людей. Для детей группы риска стало доступным мышечное расслабление, эмоциональная саморегуляция, сосредоточение на ведущем виде деятельности — игре, подготовка к школе.

Исследование показало эффективность выстраивания работы по принципу индукции, т. е. от создания общих психолого-педагогических условий для благоприятного

эмоционального и личностного развития дошкольников до психокоррекционной работы с детьми группы риска. Обучение воспитателей и родителей продуктивному взаимодействию с детьми, психологической грамотности в области эмоционального развития дошкольников позволяет снизить риск возникновения психоэмоционального напряжения, заниженной самооценки, тревожности и повышенной агрессии у дошкольников. Развивающие занятия необходимы как для снижения признаков психоэмоционального напряжения, так и для полноценного эмоционального развития дошкольников. Особо необходимым считаем введение в дошкольные образовательные учреждения работу по психолого-педагогической коррекции страхов, повышенной тревожности и агрессии с детьми, имеющими высокий уровень психоэмоционального напряжения. Только применение психокоррекционных технологий (приемы арт-терапии, психогимнастики, телесно-ориентированные упражнения) позволяет в достаточной степени нивелировать последствия психоэмоционального напряжения и успешно готовить к поступлению в школу детей группы риска.

Трехуровневая система реализации профилактической программы позволяет индивидуализировать психологическую работу по снижению психоэмоционального напряжения старших дошкольников в образовательном учреждении и учесть степень нарушения эмоционального развития дошкольников, подобрать соответствующий инструментарий для эффективного воздействия.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Лаптева Ю. А., Морозова И. С. Развитие эмоциональной сферы ребенка дошкольного возраста // Вестник Кемеровского гос. ун-та. 2016. № 3. С. 51—55.
2. Алямовская В. Г., Петрова С. Н. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. М., 2010. 46 с.
3. Люшер М. Дошкольники. Определение уровня психоэмоционального состояния и нервно-психической устойчивости. Текущее эмоциональное состояние. СПб. : Институт «Иматон», 2019. 79 с.
4. Гром Н. А. Особенности развития эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 10. С. 86—90.
5. Emotion: theory, research and experience / Ed. by R. Plutchik, H. Kellerman. New York : Academic Press, 1983. 363 p.
6. Gray J. A. The psychology of fear and stress. New York : McGraw-Hill, 1971.
7. Huttunen M. O., Nyman G. On the continuity, change and clinical value of infant temperament in a prospective epidemiological study // Tempera Mental Differences in Infants and Young Children. London : Pitman, 1982.
8. Дробная А. С. Эмоциональное благополучие как компонент психологического здоровья дошкольников в ДОО // Научный журнал. 2016. № 6(7). С. 135—136.
9. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб. : СОЮЗ, 2000. 108 с.
10. Наенко Н. И. Психическая напряженность. М.: Изд-во МГУ, 2017. 231 с.
11. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М. : МОДЭК, 2016. 304 с.
12. Спиваковская А. С. Профилактика детских неврозов. М., 2008. 108 с.
13. Залыгаева С. А. Сохранение эмоционального здоровья у первоклассников в период адаптации к школе // Научный потенциал. 2019. № 4(27). С. 41—45.
14. Безруких М. М. Портрет будущего первоклассника // Дошкольное воспитание. 2017. № 2. С. 47—51.
15. Чистякова М. И. Психогимнастика / Под ред. М. И. Буянова. 3-е изд. М. : ВЛАДОС, 2016. 160 с.

REFERENCES

1. Lapteva Yu. A., Morozova I. S. Development of the emotional sphere of a preschool child. *Bulletin of Kemerovo State University*, 2016, no. 3, pp. 51—55. (In Russ.)
2. Alyamovskaya V. G., Petrova S. N. *Prevention of psychoemotional tension in preschool children*. Moscow, 2010, 46 p. (In Russ.)
3. Lusher M. Preschoolers. *Determination of the level of psychoemotional state and neuropsychiatric stability*. *Current emotional state*. Saint Petersburg, Institute “Imaton”, 2019. 79 p. (In Russ.)
4. Grom N. A. Features of the development of the emotional sphere of children of senior preschool age. *Scientific and methodological electronic journal “Concept”*, 2016, vol. 10, pp. 86—90. (In Russ.)

5. *Emotion: theory, research and experience*. Ed. by R. Pluchik, H. Kellerman. New York, Academic Press, 1983. 363 p.
6. Gray J. A. *The psychology of fear and stress*. New York, McGraw-Hill, 1971.
7. Huttunen M. O., Nyman G. On the continuity, change and clinical value of infant temperament in a prospective epidemiological study. In: *Tempera Mental Differences in Infants and Young Children*. London, Pitman, 1982.
8. Drobnaya A. S. Emotional well-being as a component of psychological health of preschool children in preschool educational institutions. *Scientific Journal*, 2016, no. 6(7), pp. 135—136. (In Russ.)
9. Zakharov A. I. *Day and night fears in children*. Saint Petersburg, SOYUZ, 2000. 108 p. (In Russ.)
10. Naenko N. I. *Mental tension*. Moscow, MSU publ., 2017. 231 p. (In Russ.)
11. Prikhozhan A. M. *Anxiety in children and adolescents: psychological nature and age dynamics*. Moscow, MODEK, 2016. 304 p. (In Russ.)
12. Spivakovskaya A. S. *Prevention of childhood neuroses*. Moscow, 2008. 108 p. (In Russ.)
13. Zalygaeva S. A. Preservation of emotional health in first-graders during the period of adaptation to school. *Scientific Potential*, 2019, no. 4(27), pp. 41—45. (In Russ.)
14. Bezrukikh M. M. Portrait of a future first-grader. *Preschool Education*, 2017, no. 2, pp. 47—51. (In Russ.)
15. Chistyakova M. I. *Psychogymnastics*. Ed. by M. I. Buyanov. 3rd ed. Moscow, VLADOS, 2016. 160 p. (In Russ.)

Как цитировать статью: Залыгаева С. А., Шалагинова К. С. Профилактика психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста // Бизнес. Образование. Право. 2021. № 2 (55). С. 393—397. DOI: 10.25683/VOLBI.2021.55.233.

For citation: Zalygaeva S. A., Shalaginova K. S. Prevention of psychoemotional stress in preschool children. *Business. Education. Law*, 2021, no. 2, pp. 393—397. DOI: 10.25683/VOLBI.2021.55.233.

УДК 37.037.1
ББК 75.1

DOI: 10.25683/VOLBI.2021.55.259

Lavrukhina Galina Mikhailovna,
Candidate of Pedagogy,
Associate Professor of the Department
of Theory and Methods of Mass Sports
and Recreation Work,
Lesgaft National State University
of Physical Education, Sport and Health,
Russian Federation, Saint Petersburg,
e-mail: gguricheva@mail.ru

Лаврухина Галина Михайловна,
канд. пед. наук,
доцент кафедры теории и методики
массовой физкультурно-оздоровительной работы,
Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья
имени П. Ф. Лесгафта,
Российская Федерация, г. Санкт-Петербург,
e-mail: gguricheva@mail.ru

Gorbunova Tatyana Vladimirovna,
Senior Lecturer of the Department
of Theory and Methods
of Mass Sports and Recreation Work,
Lesgaft National State University
of Physical Education, Sport and Health,
Russian Federation, Saint Petersburg,
e-mail: tvg.07@mail.ru

Горбунова Татьяна Владимировна,
старший преподаватель кафедры теории и методики
массовой физкультурно-оздоровительной работы,
Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья
имени П. Ф. Лесгафта,
Российская Федерация, г. Санкт-Петербург,
e-mail: tvg.07@mail.ru

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ «БОДИФЛЕКС» КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА (ВТОРОГО ПЕРИОДА)

BREATHING EXERCISES “BODYFLEX” AS A MEANS OF IMPROVING THE HEALTH OF WOMEN OF MATURE AGE (SECOND PERIOD)

13.00.04 — Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры

13.00.04 — Theory and methodology of physical training, sport training, recreational and adaptive physical culture

В статье рассматривается применение различных физкультурно-оздоровительных технологий для поддержания здоровья женщин зрелого возраста (второго периода). Представлен анализ результатов изучения мотивов и интересов при выборе фитнес-программ женщинами зрелого возраста, посещающими занятия в спортивном клубе. Раскрывается содержание педагогического эксперимента,

в котором участвовало две группы женщин. В результате исследования проведена сравнительная оценка эффективности занятий с использованием дыхательной гимнастики на основе комплекса упражнений «Бодифлекс» и занятий с использованием комплексов йоги, дэнс-терапии, пилатеса у женщин зрелого возраста (второго периода). Авторами раскрываются особенности методики применения