



Основні висновки. В ході дослідження фізичного стану жінок на першому етапі було виявлено переважно низький рівень фізичного стану, який після застосування в тренувальному занятті вправ зі степ-аеробіки покращився. Встановлено, що заняття степ-аеробікою позитивно впливають на фізичний стан жінок.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч. –метод. посібник з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» для студентів факультету фізичного виховання всіх спеціальностей / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 70 с.
2. Лисицкая Т. С. Аэробика : В 2 т. Т. 2: Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева – Москва. : Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
3. Размахова С. Ю. Аэробика: Теория, методика, практика занятий в ВУЗЕ: учеб. пособ. / С. Ю. Размахова. – Москва : РУДН, 2011. –175 с.

Ірина Новак

студентка 4 курсу

факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини

Наук. керівник: **Ю. В. Митяненко**

ст. викладач (БДПУ)

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ТАНЦЮВАЛЬНОЮ АЕРОБІКОЮ З МЕТОЮ КОРЕКЦІЇ ТІЛОБУДОВИ ЖІНОК ІІ ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Актуальність. Проблема надмірної маси тіла є однією з найбільш хвилюючих у галузях, які пов'язані з охороною здоров'я. Так, в Україні надмірна маса прогнозується у 40% дорослих людей та у 10% дітей. Дані багатьох фахівців свідчать про те, що наявність надмірної маси тіла ускладнюється супутніми захворюваннями: гіпертонічна та ішемічна хвороба серця, атеросклероз, цукровий діабет [2]. Одним з ефективних засобів корекції та регуляції маси тіла останнім часом є танцювальний фітнес, який є досить популярним в Україні саме серед жінок [1, с. 11].

Ступінь досліджуваності проблеми. Аналіз досліджень і публікацій свідчить про те що застосування фітнес технологій широко використовується в оздоровчій культурі, дану проблему вивчали ряд науковців, але до кінця досліджена не була: В.В. Білецька, 2012; Є.В. Курамева, 2013; М.В. Дудко, 2015, Томенко О.А., Ісаєва О.О. та ін.

Мета і методи дослідження корекція тілобудови жінок II зрілого віку засобами танцювальної аеробіки. Для досягнення поставленої мети були використані такі методи: аналіз, педагогічний експеримент, тестування.

Сутність дослідження. В дослідженні брали участь 10 респондентів, віком від 35 до 46 років. Усі респонденти протягом шести тижнів відвідували групові заняття із аеробіки. Заняття проводились з 21.10.2019 по 30.11.2019 р. 3 рази на тиждень тривалістю 60 хв. Була складена авторська програма тренування та кожного тижня вона змінювалась, розроблені комплекси спеціальних аеробних та силових вправ з метою корекції фігури жінок другого зрілого віку. Структура побудови основної частини тренувального заняття включала в себе аеробну частину зміст якої змінювався та ускладнювався з кожним заняттям, хореографічні зв'язки виконувались одночасно всіма респондентами, та силову частину заняття, яка включала в себе виконання силових вправ індивідуально кожним респондентом з урахуванням їх тілобудови.

Після проведення педагогічного експерименту та впровадження авторської методики було визначено кінцевий результат рівня фізичного розвитку жінок другого періоду зрілого віку.

Аналізуючи кінцеві показники ваги жінок 35 – 45 років можна зазначити що вони знаходяться в межах 50 – 74 кг, а на початку вони були в межах 50 – 85 кг. На початку експерименту за індексом маси тіла 50% респондентів мали нормальну вагу, 40% жінок отримали результат «зайва вага», а 10% жінок взагалі отримали результат «ожиріння».

Так, згідно отриманих кінцевих даних 80% респондентів мали нормальну вагу, 20% жінок отримали результат «зайва вага», та ніхто із жінок не отримав результат «ожиріння».

Порівняльний аналіз результатів соматометричних показників жінок 35 – 55 років до та після впровадження авторської методики показав, що ОР респондентом на початку експерименту знаходився в межах 17 – 25 см, а на кінець експерименту від 17 до 23 см; ОБ на початку від 83 до 99 см, на кінець від 81 до 93; ОТ на початку від 67 до 92 см, на кінець від 64 до 92; ОЖ на початку від 70 – 99 см, на кінець 67 до 93; Ота на початку від 80 – 90 см, на кінець від 78 до 89; ОС на початку від 88 – 100 см, на кінець від 88 до 94.

Різниця між показниками соматометрії жінок становить зменшення на 3- 10 см. ОР, 2 см. ОБ, 2 – 6 см. ОТ, 3 – 4 см. ОЖ, 3 – 6 см. Ота, 1 – 2 см. ОС, 3 – 4 см. Можемо зробити висновки, що в процесі 6 тижневих занять танцювальною аеробікою з жінками II періоду зрілого віку найбільше змінилися показники ОЖ, що становлять мінус 3 – 6 см.

Основні висновки. Отже, заняття танцювальною аеробікою позитивно впливають на корекцію тілобудови жінок II періоду зрілого віку, про що свідчать кінцеві результати нашого експерименту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аеробіка: Методичні вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками I – II курсів ВНЗ / Укл.: О. А. Череповська, Т. В. Палагнюк. – Львів: Видавництво Національного університету „Львівська політехніка”, 2006. – 40 с.
2. Мороз О.О. Корекція маси та складу тіла жінок 21-35 років

засобами оздоровчого фітнесу : дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2011. 234 с.

Аліна Панькова,
студентка 4 курсу
факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв
Наук. керівник: **С. М. Данило,**
ст. викладач (БДПУ)

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ СТРЕТЧИНГОМ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Актуальність. На сучасному етапі у сфері оздоровчої фізичної культури відбувається активне впровадження в практику інноваційних технологій для досягнення та підтримки оптимального фізичного стану людини згідно з її мотивацією й індивідуальними особливостями. Дослідники визначили, що практика вправ зі стретчингу благотворно впливає на організм людини відповідно до фундаментальних фізіологічних закономірностей, активізуючи абсолютно усі функціональні системи, також тонізує нерви й одночасно збуджує пов'язані з ними центри мозку. Розтягуючи й тонізуючи м'язи, суглоби, хребет і всю кісткову систему, вправи зі стретчингу впливають не тільки на зовнішні частини тіла, але й на внутрішні органи. Усуваючи фізичну й психічну напругу, вправи звільняють величезні запаси енергії. Жінки віком від 35-55 років, згідно розподілу вікових груп за станом морфофункціональних особливостей, найчастіше зустрічаються з проблемою стресів, нервів, погіршення здоров'я та психофізичного стану, тому їм необхідно впроваджувати у своє повсякденне життя заняття зі стретчингу для розвитку психофізичного стану [2. с.4].

Ступінь досліджуваності проблеми. Аналіз наукової літератури свідчить, що: особливостями впливу стретчингом на рівень функціонального стану займалися такі вчені, як М. Путкісто, Б. Андерсон, Л.В. Федоренко, Г.П. Грибан; заняття з психофізичного тренування розробляли такі фізіологи і психотерапевти, як М.Р. Могендович, В. Мешка, І.З. Вельвовський, К. Дінейка, Н. Нарбут [1. с. 234].

Мета і методи дослідження – визначити особливості побудови занять стретчингом та їх вплив на психофізичний стан жінок другого періоду зрілого віку. Методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документальних матеріалів і спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування.

Сутність дослідження. На початку педагогічного експерименту нами було проведено тестування з метою визначення вихідного рівня та перевірки ефективності впливу рухових тестів які впроваджувались на заняттях зі стретчингу на рівень розвитку психофізичного стану жінок другого періоду зрілого віку.

Були використані такі рухові тести, як:

- «Поза собаки мордою вниз»
- «Поза кобри»