

чемпіонаті Європи 2011 р. (м. Прага, Чехія) брали участь 20 країн, які розіграли медалі у 12 номінаціях (6 данс, 6 чер). Україна брала участь в 4-х видах програми і завоювала 4 медалі – 2 золоті і 2 срібні (дорослі), 1 золоту і 2 срібні медалі (юніори). В чемпіонаті України 2012р. (м. Харків) брало участь 700 спортсменів з 10 регіонів України і міста Києва, а також 4 регіонів Російської Федерації (у змаганнях дітей і юніорів).

Основними засобами чирлідінгу є вправи, які можна класифікувати за педагогічним принципом:

1. Гімнастичні вправи: різновиди ходьби, бігу, стрибків, загально-розвиваючі вправи (які виконуються з метою оздоровлення і розвитку рухових здібностей).

2. Загальні (базові) рухи аеробіки, що з'єднані в блоки і комбінації.

3. Танцювальні вправи і елементи хореографії та сучасних танців: джаз, рок-н-рол, диско, латиноамериканські тощо.

4. Вправи з інших видів спорту (спортивна і художня гімнастика, акробатика).

**Основні висновки.** Чирлідінг – відноситься до складно-координаційних видів спорту, для рухової діяльності, яких характерні надзвичайно високі вимоги до техніки рухів і спритності. В процесі тренування спортсменів-чирлідерів формується багатючий арсенал рухових навиків, що відрізняються координаційною точністю і складністю. Чирлідінг пропагандує здоровий спосіб життя і позитивні стосунки між людьми – доброзичливість, взаємодопомогу, взаєморозуміння і довіру

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Іванченко Ю.М. Планування і організація тренувального процесу в чирлідінгу / Іванченко Ю.М. // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип.14, т.1. – С.94-100.

2. История чирлидинга. – Режим доступа: <http://cheer-sport.ru/history-cheerleading.html>

**Тетяна Сапах**

студентка 4 курсу

факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини

Наук. керівник: **О. М. Будний**

викладач (БДПУ)

#### **ЗАСТОСУВАННЯ ФІТБОЛУ НА УРОКАХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З КЛАСУ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ**

**Актуальність теми:** Дослідження обраної теми зумовлена тим, що в Україні високий рівень захворюваності дитячого населення. Спостерігається погіршення показників соматичного та нервово-психічного віку зменшився більш ніж на 30%. Порушення постави займає третє місце серед найбільш поширених хвороб серед дітей молодшого шкільного віку. Як відомо, одним із інтегральних показників стану опорно-рухового апарату дитини є правильна постава, незначні функціональні порушення якої можуть призвести до значних деформацій скелету в майбутньому і

мати негативні наслідки для здоров'я людини. Порушення постави є одним з ортопедичних патологій, що найчастіше спостерігаються у дітей та підлітків. Вони становлять 90% усіх відхилень від норми з боку опорно-рухової системи молодших школярів. Так дані ортопедичного обстеження, свідчать що частка дітей з порушеннями постави зростає з 60% у 5 років до 80,8% у 6-річних дітей. Крім цього, кожна четверта дитина в Україні має порушення постави, причому в 5-6 осіб із тисячі це сколіоз. Поширеність порушень постави і сколіозу серед дітей за даними різних авторів становив від 5% до 46%.

**Мета:** Розробити програму занять з фітболу для профілактики порушень постави молодших школярів 3 класу.

**Методи дослідження:** Аналіз та тестування порушень постави у дітей молодшого шкільного віку.

**Об'єкт дослідження:** процес профілактики порушень постави у дітей молодшого шкільного віку засобами фітболу.

Фітбол \_ це великий гімнастичний м'яч, чудовий спортивний снаряд, який здатний поліпшити поставу, укріпити м'язи спини і черевного преса. Крім того, гімнастика на фітбол розвантажує суглоби і корисна при деяких захворюваннях, а також під час реабілітації після травм. Фітбол допомагає розвивати почуття рівноваги, координації рухів, він включає в роботу дрібні м'язи- стабілізатори, що значно підвищує ефективність тренування.

Вправи на фітболі можна виконувати із різних вихідних положень залежно від поставлених завдань.

Вправи стоячи: піднімання прямих рук з м'ячем вгору-вниз; повороти тулуба вправо-вліво; хода по колу з м'ячем; кидання або відбивання м'яча; катання м'яча однією рукою.

Вправи сидячі: переكاتи з носка на п'яти; лежачи на м'ячі утримання рівноваги; піднімання та опускання ніг.

**Результати дослідження:**

№	Прізвище, Ім'я	Вік	Довжина тіла	Маса тіла	Окіл грудної клітини
1.	Швед Вадим	8 років	128 см	31 кг	71 см
2	Пругко Анна	8 років	124 см	34 кг	70 см
3	Вороб'єв Данило	8 років	136 см	28 кг	62 см
4	Джансиз Олена	9 років	132 см	37 кг	64 см
5	Жукова Рита	8 років	129см	29 кг	67 см
6	Волков Дмитро	9 років	131 см	33 кг	67 см
7	Якуцкий Павле	8 років	128 см	27 кг	65 см

**Висновок:** Порушення постави є одним із причин відхилення у стані здоров'я, зниження темпів фізичного розвитку, виникнення патологічних процесів. Розроблено та обґрунтовано програму занять з фітболу для профілактики порушень постави у дітей молодшого шкільного віку на уроках з фізичної культури.

Отже, фітбол, як інноваційний та оздоровчий метод профілактики та корекції порушень постави дітей молодшого шкільного віку.

**Список використаних джерел:**

1. Борисенко А.Ф. Система фізичного виховання учнів початкових класів / А.Ф. Борисенко // Початкова школа. – 2010. – 32 с.
2. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К. : Початкова школа. – 112с.
3. 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, 2019. – 70 с.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровчі основи фізичних вправ / Л.Д. Назаренко. – 2011г – 104 с.

**Вікторія Свеженець,**

студентка 4 курсу

факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв

Наук. керівник **С. М. Данило,**

ст. викладач (БДПУ)

**ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ BODY SCULPT З МЕТОЮ  
КОРЕКЦІЇ ТЛОБУДОВИ ЖІНОК II ЗРЛОГО ВІКУ**

**Актуальність.** Сьогодні загальносвітовою тенденцією є інтерес до здорового способу життя. Саме тому фітнес стає все більш популярним у всьому світі. Основний контингент тих, хто займається фітнесом – це жінки зрілого віку. Спосіб життя сучасних жінок досить перевантажений. Особливо це стосується нервової та сенсорних систем, що зумовлене комп'ютеризацією праці в поєднанні з недостатньою фізичною рухливістю. Індустрія фітнесу активно розвивається і йде вперед. Особливою популярністю користується програма інтервальних тренувань під назвою Body Sculpt. Суть програми полягає в усуненні прошарку жиру, прокачування всіх м'язових груп. На жаль, проблема з надлишковою вагою дуже популярна в наш час, тому наша тема курсової роботи є актуальною. На жаль, проблема з надлишковою вагою дуже популярна в наш час, тому наша тема курсової роботи є актуальною.

**Ступінь досліджуваності проблеми.** Аналіз наукової літератури свідчить, що вікові особливості жінок зрілого віку вивчали Л Вовканич., Ю Беляк., В Янковенко: підтримання оптимального фізичного стану людини А. Лапутин, М. Булатова, Ю. Усачов, Т. Круцевич, В. Левицький, О. Шинкаренко та ін.

**Мета і методи дослідження** – розробити, науково обґрунтувати методіку побудови занять Body sculpt та перевірити ефективність корекції фігури жінок другого періоду зрілого віку. Методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; вивчення документальних матеріалів і педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Сутність дослідження.** Body Sculpt – вид силових занять, що проходять в аеробному режимі, тривалістю в п'ятдесят хвилин. Кожне