

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

тренування body sculpt складається з трьох частин:

– аеробна розминка для підготовки м'язових тканин, серечно-судинної системи до майбутнього навантаження.

– основна частина, в якій фітнес поєднується з силовими вправами
– заминка, в якій використовуються вправи на розслаблення м'язів.

На початку заняття використовується аеробіка. Базовими вправами в аеробіці є різні види ходьби, бігу, підскоки і стрибки, махи ногами, присідання, випади. Застосування цих вправ у поєднанні з пересуваннями, поворотами, рухами руками забезпечує різноманітний вплив на організм що займаються.

В основній частині виконуються силові вправи в різних варіантах, з різною інтенсивністю, з додатковим обтяженням та без них.

Тренування побудовані за принципом чергування високо інтенсивних і низько інтенсивних рухів, що дозволяє покращувати витривалість, розвивати м'язову силу та спалити велику кількість калорій.

В ході нашого експерименту ми визначили ефективність впливу занять Body Sculpt по таким показникам, як соматометрія та показники індексу маси тіла до та після впровадження програми.

Після 4 тижнів занять ми виміряли величину отриманих обхватів частин тіла у сантиметрах . В середньому вага у жінок зменшилась на 3-4 кг, також в соматометричних показниках мінус 3-4 см в усіх обхватах, окрім рук, тому що це показник збільшився 2-3 см за рахунок приросту м'язової маси. Отримані результати педагогічного експерименту свідчать про позитивну динаміку результатів корекції фігури жінок другого періоду зрілого віку в процесі занять Body sculpt, що свідчить про ефективність авторської програми.

Основні висновки. Аналіз результатів дослідження показав, що заняття з Body Sculpt є ефективними при зменшенні соматометричних даних та індексу маси тіла для жінок другого періоду зрілого віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вовканич. Л. В. Вікова анатомія і фізіологія. : Київ, 2013. 190с.
2. Шинкаренко О.В. Фізичні можливості жінок зрілого віку. :Шинкаренко О.В.– Суми, 2012. 180с.

Аліна Соловійова,

студент 4 курсу

факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв

Наук. керівник **С. М. Данило**

ст. викл. (БДПУ)

ОСНОВИ МЕТОДИКИ ЗАСТОСУВАННЯ СТРЕТЧИНГУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ САЙКЛІНГОМ

Актуальність. На сучасному етапі розвитку, в умовах активного реформування галузі фізичної культури та спорту назріла необхідність пошуку нових ефективних шляхів та засобів удосконалення процесу фізичного виховання. Актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів