

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

підвищення рухової активності людей та поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичним вихованням, формували основи самостійної оздоровчої діяльності.

Високий рівень гнучкості – чинник, який сприяє поліпшенню координації, оволодінню техніки, грації та краси рухів, він слугує профілактиці травматизму. Заняття стретчингом сприяють поліпшенню самопочуття, зовнішнього вигляду, сили м'язів, рухливості в суглобах, покращують настрій, підвищують оптимістичність людини та упевненість у собі, створюють спокій та відчуття психологічного комфорту.

Ступінь досліджуваності проблеми. Аналіз наукової літератури свідчить, що А.В. Коробковим [1] при вивченні особливостей м'язової сили в осіб 30-50 років встановлена певна закономірність: топографія сили різних м'язових груп, що сформувалася до кінця періоду статевого дозрівання, зберігається в основному до 40-50 років, в той час як показники відносної сили понижуються раніше, в 30-40 років. На думку Л.Я. Іващенко і Н.П. Страпко [2] ефект ходьби у віці 30-39 років відмічається у осіб з низьким і нижче середнім рівнем фізичного стану.

Мета і методи дослідження – визначити ефективність розвитку гнучкості засобами стретчингу в процесі занять людей зрілого віку сайклінгом. Методи дослідження – проаналізувати стан дослідження науковцями впливу стретчингу на розвиток гнучкості в процесі занять сайклінгом людей зрілого віку.

Сутність дослідження. При заняттях велоспортом і оздоровчим плаванням необхідно дотримуватися принципу відповідності інтенсивності і тривалості навантаження статевим і віковим та функціональним можливостям осіб, що займаються. Цінність вправ на розтягування для 30-50 літніх людей важко переоцінити, бо окрім підвищення рухливості вони сприяють поліпшенню координації, оволодінню техніки, грації та краси рухів, він слугує профілактиці травматизму. Незважаючи на те що окремі види спорту вимагають різного рівня прояву гнучкості, дуже важливо регулярно слідувати конкретній програмі тренувань, щоб приділяти належну увагу застосуванню стретчингових вправ під час занять сайклінгом.

На початку педагогічного експерименту було проведено тестування вихідного рівня розвитку гнучкості чоловіків та жінок зрілого віку. Впроваджено авторську методику розвитку гнучкості засобами стретчингу на заняттях сайклінгом, який складався з динамічного та статичного стретчингу. З метою визначення кінцевих результатів дослідження та перевірки ефективності впливу стретчингових вправ для розвитку гнучкості під час занять сайклінгом людей зрілого віку, нами було проведено контрольне тестування. Отримані результати дослідження показали, що вправи зі стретчингу не доцільно залучати в тренування з сайклінгу, як засіб підвищення гнучкості але можливо включати їх для загального розвитку та підтримання вихідного рівня гнучкості. Для того щоб підвищувати рівень гнучкості необхідно відвідувати спеціальні заняття зі стретчингу, та займатися розтяжкою кожен день, тільки тоді можна отримати позитивний приріст рівня прояву гнучкості у людей зрілого віку.

Основні висновки. Результати насамперед пов'язані з фізіологічними та віковими особливостями, так як в зрілому віці ми не можемо досягти високих результатів у проявах гнучкості. У жінок завжди буде перевага, тому що фізіологічно жінки більш схильні до прояву гнучкості аніж чоловіки. Також має вплив на конкретні результати те що люди раніше не займалися стретчингом, а займались тільки сайклінгом чи більш силовими напрямками.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого.: М: ФиС, 1986. 128 с.
2. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації” . : К, 1998. 48 с.

Сергій Цвельов,

студент 2 курсу

факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини

Наук. керівник: **С. М. Писаренко**

ст. викладач (БДПУ)

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ НЕТРАДИЦІЙНИХ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ УЧНІВ 4-5 КЛАСІВ

Актуальність. Проблема погіршення стану здоров'я дітей в Україні є взагалі однією з найгостріших у соціальній програмі суспільства. За матеріалами Міністерства освіти України близько 60% учнів середніх класів мають різні порушення у стані здоров'я. заданими статистики стан здоров'я кожного четвертого учня має відхилення, а на момент закінчення школи тільки 5% учнів є практично здоровими. Захворювання органів дихання, особливо хімічні, завдають великої шкоди організму дітей і підлітків. Одним з найбільш поширених захворювань у цьому віці є хронічні неспецифічні захворювання легенів.

Зростаюча частота хронічних бронхолегеневих захворювань у дитячому віці в останнє десятиріччя робить актуальним вивчення нових, високоєфективних, можливостей індивідуальних та безпечних методів оздоровлення. Велика роль належить нетрадиційним засобам оздоровлення як важливу патогенетичному фактору. Зараз поширюється нетрадиційне лікування, у тому числі і лікувальна фізична культура, яка базується на використанні оздоровчої дихальної гімнастики.

Ступінь досліджуваності проблеми. Як показали праці останніх років, значна кількість фахівців з фізичного виховання основну увагу зосереджують на профілактиці і оздоровчих заходах в закладах загальної середньої освіти. У зв'язок з цим відмічається більшість публікацій у цьому напрямку: В.М. Дьячкова, В.А. Леонової, С.С. Острополец, С.М. Мартинова, В.В. Слюсарчука та ін..

Мета і методи дослідження. Метою дослідження було виявлення функціонального стану дихальної системи учнів 4-5 класів та її зміни під впливом елементів нетрадиційних засобів оздоровлення – оздоровчої