



# Розробка методики занять оздоровчою фізичною культурою з жінками першого зрілого віку на прикладі танцювальної аеробіки

Гармаш (Говсієвич) А. Г., Іванов І. В.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

**Анотація.** Розглянуто комплексний вплив оздоровчих факторів, які впливають на ефективність занять оздоровчою фізичною культурою з жінками першого зрілого віку.

**Ключові слова:** оздоровчі тренування, біомеханічні характеристики руху, специфічні методи тренувань, раціональне харчування.

**Вступ.** Оздоровчі фітнес тренування є ефективним видом тренувань для жінок будь-якого віку, але саме у період першого зрілого віку можливо досягти максимально гарних результатів. Це зумовлюється великою кількістю показників, головними з яких є те, що першому зрілому віку притаманне найвище значення фізичної працездатності і підготовленості, оптимальна адаптація до несприятливих факторів зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності і найвищі показники репродуктивності. У тренуваних жінок можливості серця, легень і інших органів значно більші, завдяки чому фізичне навантаження переноситься ними легше, викликає менші зміни в організмі, а період відновлення після навантажень значно коротший (Уилмор Дж. Х., 2007).

**Мета дослідження** – обґрунтувати методіку побудови фітнес програм оздоровчого тренування з жінками першого зрілого віку на прикладі танцювальної аеробіки.

**Завдання дослідження:**

1. Обґрунтувати ефективність методіки побудови фітнес програм оздоровчого тренування жінок першого зрілого віку (21-35 років) на прикладі танцювальної аеробіки.

**Матеріал і методи дослідження.**



1. Аналіз літературних джерел та документів.
2. Педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Після того, як були проведені формуючі дослідження та виявлений тип тілобудови, антропометричні показники та проведені дослідження функціональної системи жінок, були сформовані 2 групи – експериментальна та контрольна [1].

Зміст та об'єм інформації в нашій методиці залежав від етапу навчання і рівня підготовленості тих, хто займається. Так як для проведення нашого експерименту основним було якісно та ефективно допомогти жінкам отримати бажані форми та бажаний вигляд, дуже важливим було щоб тренер-інструктор контролював якість виконання вправ і застосовував різні приклади інформації щодо результату їх дії. Спираючись на досвід Хоулі Едварда, автора підручників про фітнес [2], це була корекційна інформація біомеханічних характеристик руху, оціночна інформація (щодо ефективності естетичним стандартам, та інших характеристик).

Для підтримання інтересу до занять з аеробіки були дотримані стратегії навчання й ускладнення танцювальних програм, у взаємозв'язку з руховим досвідом, підготовленістю і віком [5]. При проведенні занять з танцювальної аеробіки широко застосовувалися специфічні методи тренування [3], такі як:

1. Метод ускладнення.
2. Метод схожості.
3. Метод блоків.

Використовуючи ці методи, їх було поєднано з різновидом основних та додаткових аеробних кроків.

Різновиди аеробних кроків, які були використані в оздоровчій програмі, мають декілька варіантів назв, що прискорює сприйняття інформації. Дуже часто ці рухи називають по аналогії зі знайомими предметами або геометричними фігурами чи образами [6].

Розглянувши основні принципи проведення оздоровчих тренувань у експериментальній групі, важливим є зупинити свою увагу на розгляді питання про харчування. Збалансоване здорове харчування є запорукою отримання стабільних гарних результатів [6].

**Висновки.** Провівши ряд занять з групою займаючихся, на прикладі танцювальної аеробіки, можна зробити висновок, що комплексний підхід до будь якого виду за-



нять оздоровчою фізичною культурою, є більш доречним та ефективним у процесі отримання результатів для жінок. Вдалим сполученням є поступова інтеграція здорових звичок у їх звичайний режим життя [6].

**Перспективи подальших досліджень.** Дослідження пов'язані з вирішенням основних задач фізичного виховання та зможуть сприяти позитивному вирішенню деяких аспектів мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

### **Список використаної літератури.**

1. Гармаш А.Г. Дослідження основних антропометричних та функціональних показників жінок першого зрілого віку, що займаються оздоровчими видами функціонального фітнесу, на першому етапі експерименту. *Науковий часопис*. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури». 2017. 4(85)17. 137, С. 32.
2. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. *Оздоровительный фитнес*. К., 2000. 355 с.
3. Круцевич. Т.Ю *Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення*, К., 2009. 391 с.
4. Калинин М.И. *Питание. Здоровье. Двигательная активность*. К., 2008. 123 с.
5. Дмитрієва Н.В, Глазачев О.С. *Концептуальні підходи до діагностики стрес-індукованих функціональних порушень у людини в умовах виробничої діяльності*. К., 2011. 378 с.
6. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. *Физиология спорта и двигательной активности*. К., 2010. 502 с.