

АКТ

впровадження результатів дисертаційного дослідження у процес профілактико-оздоровчих занять жінок другого періоду зрілого віку фітнес клуба АМАРАНТ, м. Умань

«16» 02 2024 року

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної відповідно до Плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського за темою: «Теоретико-методичні засади застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні та спорті» на 2018–2022 рр., «Організаційно-методичні основи застосування сучасних педагогічних технологій у фізичному вихованні та спорті» на 2023–2027рр. (ресстраційна картка 0123U102818) були впроваджені дослідження у процес занять оздоровчим фітнесом жінок другого періоду зрілого віку фітнес клуба АМАРАНТ, м. Умань за період 2022–2024 р. Виконавці теми – Козловська Світлана Олександрівна, Асаулюк Інна Олексіївна, внесли такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозицій, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Рекомендована авторська програма побудови профілактично-оздоровчих занять для жінок другого періоду зрілого віку з різними типами та рівнем стану постави. Запропоновано організаційно-методичні умови реалізації авторської програми, наведено матеріал з інтеграції розроблених комплексів вправ у процес профілактико-оздоровчих занять. Форма впровадження – програма профілактично-оздоровчих занять, що ґрунтується на засадах диференційованого підходу.	Вперше теоретично обґрунтовано та розроблено авторську програму профілактично-оздоровчих занять для жінок другого періоду зрілого віку з різними типами та рівнем стану постави. Програма складається з трьох етапів, тематичних блоків: комплексів вправ «гімнастика суглобів», «дихальна гімнастика», вправ з використанням системи пілатесу, йоги, гантелями, що відрізняє її від загальноприйнятих програм.	Про ефективність запропонованої авторської програми свідчать факторна структура показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та рівня стану біогеометричного профілю постави жінок 36–40 років; Після впровадження авторської програми в процес профілактико-оздоровчих занять у жінок другого періоду зрілого віку відбулося покращення функціональної оцінки їх типу та стану постави.

Автори, розробники:



С. О. Козловська

І. О. Асаулюк

Директор фітнес клуба
АМАРАНТ

