

¹**КОВАЛЕНКО І.М.**, к.фіз.вих.

²**КОПИТІНА Я.М.**, к.фіз.вих.

¹*Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка,*

²*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФРІ-ФАЙТУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ

Анотація. Підвищення вимог до рівня спортивної майстерності спортсменів із фрі-файту стимулює тренерів до пошуку способів покращання ефективності тренувального процесу. Визначено вплив занять фрі-файтом на розвиток основних фізичних якостей спортсменів.

Ключові слова: фрі-файт, тренування, фізичні якості, чоловіки.

Вступ. Бойових мистецтв і східних єдиноборств існує дуже багато, але є вид, який засновано саме в Україні – фрі-файт. Фрі-файт поєднує досвід багатьох бойових традицій світу в єдину систему, використовуючи найефективніші прийоми ведення поєдинку [5].

На сьогодні високий рівень сучасного спорту пред'являє нові вимоги не лише до функціональної, але і до фізичної підготовленості спортсменів різного віку та кваліфікації [1; 2]. Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростання конкуренції у фрі-файті вимагає постійного підвищення фізичної підготовки та вдосконалення технічної майстерності борця [3]. Проблема удосконалення фізичної підготовки чоловіків, які займаються різними видами одноборств присвячена велика кількість наукової та науково-методичної літератури (В.Н. Платонов, 1997; Ю.А. Шулика, 2006; В.С. Дахновский, С.С. Лещенко, 1982; Р.В. Первачук, М.Г. Сибіль, 2013). Ефективний та оздоровчий вплив занять одноборствами на стан фізичної та техніко-тактичної підготовки спортсменів визначили Ф.І. Загура, 2004; К.В. Ананченко, 2009, І.М. Коваленко, 2014.

У той же час питання з використання фрі-файту, як засобу формування мотивації до здорового способу життя та розвитку рухових здібностей чоловіків зрілого віку, покращання їх фізичної підготовки є нерозкритим. Усе це вказує на необхідність дослідження впливу тренувальної підготовки за системою фрі-файт на фізичну підготовку чоловіків середнього віку та потребує детального аналізу, а тому обрана тема є актуальною.

Мета дослідження – науково обґрунтувати та визначити вплив занять із фрі-файту на розвиток фізичних якостей чоловіків зрілого віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити дані спеціальної літератури з проблеми організації навчально-тренувального процесу чоловіків-фрі-файтерів.

2. Експериментально обґрунтувати ефективність впливу занять із фрі-файту на розвиток силових та швидкісних якостей чоловіків зрілого віку.

Для реалізації поставлених завдань використано такі **методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження: педагогічне

тестування та педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Фрі-файт виник у результаті синтезу досвіду багатьох бойових мистецтв світу, цей вид одноборств поєднав у собі найбільш ефективні прийоми ведення бою в різних ситуаціях. Науково обґрунтовані методики проведення тренувань дозволяють відвідувати заняття як дітям від шести років, так і чоловікам зрілого віку, а особлива увага приділяється їх фізичній підготовці [4]. Фізична підготовка спортсменів – один з найбільш актуальних питань сучасної теорії і практики спортивного тренування. У борців фрі-файтерів основними специфічними якостями, за даними основоположника А.П. Старовойт є силові та швидкісні якості.

Для аналізу змін рівня розвитку провідних фізичних якостей чоловіків зрілого віку, які займаються фрі-файтом використовували рухові тести, запропоновані С.А. Сергієнко (табл. 1). У дослідженні взяли участь 10 спортсменів. Практична частина дослідження проводилася на базі СК «Фрунзенець». Наше дослідження тривало 7 міс. Первинні заміри показників фізичної підготовки здійснювалися на початку дослідження, повторне визначення фізичних якостей було здійснено наприкінці дослідження. Аналіз результатів дослідження в кінці дослідження свідчив, що силові та швидкісні якості чоловіків які відвідували секцію фрі-файту за всіма отриманими показниками вірогідно покращилися в порівнянні з первинними показниками до початку занять.

Таблиця 1

Зміна показників фізичної підготовки чоловіків-фрі-файтерів до та після педагогічного експерименту

Тести	Первинне обстеження		Вторинне обстеження		t	Приріст, %
	М	s	М	s		
Згинання розгинання рук, см	12,78	1,67	18,0	1,70	6,15	40,8
Піднімання тулубу в сід за 1 хв., рази	33,36	2,13	42,21	1,51	11,3	26,5
Нахил тулуба вперед, см	3,71	0,64	4,74	0,55	2,51	27,7
Стрибок у довжину з місця, см	163,32	3,23	170,71	5,51	4,32	27,7
Біг на 30 м, м/с	5,83	0,33	4,99	0,25	7,57	14,40
Човниковий біг 4x9, м/с	10,68	0,46	9,76	0,52	4,93	8,61

Данні, отримані в результаті педагогічного експерименту виявили, що швидко-силова витривалість м'язів живота покращилась на 9,15 см (при $p < 0,001$) за результатами тесту піднімання тулубу в сід. Приріст за даним показником становив 26,5%.

Первинні результати формувального експерименту свідчать, що показники за тестом «Човниковий біг» знаходяться на досить низькому рівні. Після проведення експерименту показники рівня розвитку координаційних здібностей чоловіків достовірно покращились ($p < 0,05$). Приріст показників координаційних здібностей у групі чоловіків склав 8,61%

Силові показники за результатом тесту згинання розгинання рук в упорі лежачі у чоловіків вірогідно збільшились у результаті занять фрі-файтом на 40,8%, що вказує на ефективність застосованої методики ($p < 0,001$).

Порівняння середніх показників гнучкості до та після експерименту у чоловіків, які займалися фрі-файтом засвідчило достовірне покращання результат тестової вправи, а приріст становив 27,7% (при $p < 0,001$).

Аналіз змін швидкісних якостей у кінці дослідження (результати тесту біг 30 м) засвідчив, що показники чоловіків-фрі-файтерів перевищували початкові результати на 14,4% ($p < 0,01$).

З табл. 1 видно, що у чоловіків результат тесту «стрибок у довжину» становив до експерименту $163,32 \pm 3,32$ см, після експерименту – $170,71 \pm 5,51$ см, що вказує на статистично достовірні зміни за період експерименту ($p < 0,001$).

Висновки. Результати дослідження свідчать про те, що заняття фрі-файтом для чоловіків зрілого віку з метою удосконалення фізичної підготовки є актуальними за показниками зростання фізичних якостей.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці методики тренувальних занять із фрі-файту для підлітків.

Список використаної літератури:

1. Безруких М. М. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка): учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М. : Академия, 2003. – 416 с.

2. Революция оптимального здоровья Джонсон Д.; пер. с англ. ООО «Эмвей Украина». – К., 2010. – 408 с.

3. Рябинин С. П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах // С. П. Рябинин, А. П. Шумилин – Красноярск: Институт естественных и гуманитарных наук СФУ. – 2007. – 153 с.

4. Смирнов В. М. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для высш. учебн. завед. / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

5. Федерация «фри-файта» Киева и Киевской области [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://ready2life.com/federatsiya-fri-fajta-kieva-i-kievskoj-oblasti.html>

¹**КОТОВА О.В.**, к.пед.н, доцент

²**СУХАНОВА Г.П.**, ст. викладач

*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Б. Хмельницького*

АЕРОБНЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. Аеробне тренування оздоровчої фізичної культурою є актуальним для розвитку нових видів рухової активності під музичний супровід, яке широко використовується як ефективний засіб зміцнення здоров'я студенток.

Ключові слова: аеробіка, аеробне тренування, степ-аеробіка,