

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,

аквааеробіка, калланетіка.

Вступ. Розвиток нових видів рухової активності в сфері оздоровчої фізичної культури набуває актуальності серед студентської молоді. Особливу увагу привертають заняття з музичним супроводом. Один з найбільш популярних видів оздоровчих занять під музичний супровід є аеробіка [1, 4].

Аеробіка – це система фізичних вправ аеробного характеру («аеробний» – кисневий) [3]. Аеробне тренування широко використовується як ефективний засіб зміцнення здоров'я, підвищення працездатності. Аеробіка приваблює структурою та змістом вправ, оригінальністю, емоційністю, красою рухів, доступністю, ефективністю оздоровчого впливу на фізичний стан тих хто займається.

Як свідчать останні дослідження, фізичні вправи під музику знайшли своїх прихильників серед студентської молоді [2, 3]. За період свого розвитку аеробіка відома під різними назвами, що є особливістю часу й моди на ті чи інші танцювальні стилі: джаз-аеробіка, диско-аеробіка, модерн-аеробіка. Сучасні форми аеробіки – спортивна аеробіка, оздоровча аеробіка, степ-аеробіка, бодішейпінг, аквааеробіка, аерофітнес, степ-джогінг [2].

Кожен з цих різновидів аеробіки має свою характерну особливість проведення, конкретні завдання, умови й місце проведення, обладнання. В основі різновидів аеробіки лежать фізичні вправи гімнастичного стилю які виконуються під музичний супровід. Протягом тривалого часу вчені різних країн розробляли, змінювали та удосконалювали гімнастичні вправи, додавали елементи танцю, підбирали темп і ритм виконання. Внаслідок цього створено багато форм і видів аеробіки. Виникає необхідність нових підходів щодо підбору вправ, проведення занять оздоровчою аеробікою з дівчатами 17-20 років. Враховуючи це, нами були проведені попередні дослідження – вивчення основних мотивів у дівчат 17-20 років до занять оздоровчою аеробікою. Це дало змогу детальніше розглянути поставлену проблему й визначити мету нашого дослідження.

Метою дослідження. Розробка програми занять оздоровчою аеробікою з урахуванням індивідуальних можливостей студенток 17-20 років.

Завдання дослідження: вивчити мотиви до занять оздоровчою аеробікою студентської молоді 17-20 років; визначити структуру та зміст програми занять оздоровчою аеробікою, відповідно до рівня фізичного стану та особистих потреб.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічне спостереження, тестування, анкетування, антропометрія (вага тіла, довжина тіла), медико-біологічні методи (ЧСС, АТ), методи математичної статистики. Дослідження проводилось на базі Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Групу досліджуваних склали група дівчат віком 17-20 років різних факультетів.

Оздоровча аеробіка проводилася 2 рази на тиждень по 60 хвилин, упродовж 6-ти місяців. Заняття складалось з 3-х частин: підготовчої, основної та заключної. Перехід від однієї частини до іншої здійснювався плавним

переходом без пауз та відпочинку. Програму занять склали комбіновані комплекси фізичних вправ, спрямовані на зміцнення різних груп м'язів. Для ефективності впливу на проблемні зони (живіт, сідниці, стегна) було використано елементи фітнес гімнастики калланетіка [4]. Калланетіка це система фізичних вправ, спрямована на активність глибоко розміщених м'язових груп. Автор популярної системи вправ – американка Каллан Пінкней (звідси й назва гімнастики-калланетік). Програма занять калланетіки складається з 30 фізичних вправ. Як вважає автор за ефективністю впливу на організм одна година занять калланетіки прирівнюється 7 годинам занять класичною гімнастикою або 24 годинам спортивної аеробіки.

Відомо, що найбільш ефективним критерієм функціонального стану організму є ЧСС. Контроль за ЧСС здійснювався за 15 секунд. ЧСС визначали перед заняттям ЧСС в покою на початку заняття, ЧСС початкове та в кінці кожної його частини (ЧСС₁ – підготовчої; ЧСС₂ – основної; ЧСС₃ - заключної). Також визначалася ЧСС відновлення організму (ЧСС_в через 1 хв. після заняття). ЧСС під час фізичного навантаження не перевищувала 160 уд·хв⁻¹.

Для визначення фізичного стану ми використовували експрес-метод, в основі якого лежать параметри відомі кожному досліджуваному (вік, рухова активність, вага тіла, ЧСС у стані спокою, АТ).

Даний метод дозволяє визначити рівень фізичного стану за сумою набраних балів. Належну вагу тіла було розраховано за формулами:

$50 + (\text{зріст} - 150) \times 0,32 + \text{вік} - 21,5$ де цифри 50, 150, 0,32, 21, 5 - коефіцієнти.

Для розрахунку належних величин АТ залежно від віку (мм.рт.ст.) використовували формулу:

$\text{АТ. сист.} = 102 + 0,7 \times \text{вік (в р.)} + 0,15 \times \text{вагу тіла}$ АТ. діаст = $78 + 0,17 \times \text{вік} + 0,1 \times \text{вагу тіла}$, де цифри 102, 0.7, 0.15, 78, 0.17, 0,1 – коефіцієнти.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведені попередні дослідження виявили ряд мотивів, які спонукають дівчат 17-20 років займатись оздоровчою аеробікою. Встановлено, що більшість дівчат піклуються про свій зовнішній вигляд і бажають стати привабливішими. Саме тому 40 % з них назвали мотив корекції фігури й зниження маси тіла. Майже однакова кількість досліджуваних (35 %) вказали на покращення стану здоров'я, завдяки зміцненню м'язів, зняття нервової напруги. На третьому місці виявлено мотив отримання задоволення від виконання рухів під музику, що покращує емоційний стан, спонукає до самовдосконалення (15 %). Інші дівчата (10 %) у заняттях оздоровчою аеробікою вбачають можливість активного відпочинку, цікавих знайомств та спілкування. Вивчення мотивації досліджуваних дало змогу визначити вибір і спрямованість фізичних вправ при розробці програми занять.

Аналізуючи параметри встановлено, що більшість досліджуваних (80 %) склали дівчата, які в повсякденному житті займаються розумовою діяльністю, 20 % трудовою. Рухова активність дівчат виражається нерегулярним виконанням фізичних вправ (менше 3 разів на тиждень по 30 хвилин). Показники ваги перевищують норму у 30 % дівчат. Артеріальний тиск також вище норми на 10-15 мм.рт.ст. у 10%. Рівень фізичного стану було визначено

за сумою набраних балів, відповідно до кожного рівня. Так, 0 % мають низький рівень фізичного стану (43 бали), 35% – нижче середнього (45 балів), 25 % – середній рівень фізичного стану.

Результати дослідження дозволяють стверджувати, що під впливом занять оздоровчою аеробікою відбуваються позитивні зміни у стані здоров'я. Так, за 6 місяців систематичних занять відмічено зниження ваги тіла від 65,7 кг до 60,3 кг. Показник ЧСС змінився від 86,0 уд·хв⁻¹ до 82,6 уд·хв⁻¹. Змінився також і рівень фізичного стану. Кількість дівчат з низьким рівнем зменшилась з 40 % до 15 %, з нижче середнього з 35 % до 15 %. Слід відмітити, що збільшилось дівчат із середнім рівнем фізичного стану з 25 % до 55 %. Також 10 % досліджуваних з вище середнього та 5 % з високим рівнем фізичного стану.

Покращення самопочуття дівчат відчули вже через 3 місяці занять оздоровчою аеробікою, з'явилося відчуття міцності організму, підвищився тонус м'язів, підвищилась активність розумової діяльності та фізичної активності, зменшилось скарг на стан здоров'я, підвищилось бажання тренуватись. Крім цих змін, найкращим є показник, який визначає позитивний результат проведеного дослідження. А саме те, що 80 % отримали велике емоційне задоволення від занять оздоровчою аеробікою та виявили бажання продовжувати заняття з більш повним вивченням фітнес гімнастики калланетіка.

Висновки. Встановлено, що основними мотивами, які спонукають дівчат 17-20 років займатись оздоровчою аеробікою є: покращення стану здоров'я, зовнішнього вигляду (зниження ваги тіла, корекція фігури), можливість самовдосконалення. Позитивні зміни стану здоров'я жінок 17-20 років у результаті систематичних занять оздоровчою аеробікою підтверджують ефективність розробленої програми. У сьогоденні аеробіка дуже популярна й універсальна, вона приваблює різноманітним вправ і емоційністю. Отже методично правильне співвідношення застосованих засобів на заняттях оздоровчою аеробікою, з урахуванням індивідуальних можливостей, потреб, рівня фізичного стану забезпечує оздоровчий вплив на організм дівчат 17-20 років.

Перспективи подальших досліджень направлені на впровадження програми занять оздоровчою аеробікою та вивчення змін організму студенток під впливом аеробних навантажень. Отримані результати можуть бути вихідними даними для подальших порівняльних досліджень даної проблеми. Представлену програму занять оздоровчою аеробікою можна використовувати для розробки індивідуальних програм та практичних рекомендацій.

Список використаної літератури:

1. Анохин И.А. Ритмическая гимнастика как средство компенсации дефицита двигательной активности у студенток. автореф. дис. на соиск. уч. степени канд.пед.наук.: КГИФК, 1999.– 24 с.
2. Завадич В.Н. Формирование культуры движений девушек старших классов (например уроков ритмической гимнастики). Дис.канд. пед. наук. – Луганск, 2013. – 190 с.

3. Козакова К.Г. Фізичний стан і його корекція в умовах різних форм фізкультурно-оздоровчих занять.: автореф. дис. канд. пед. наук. – УДУФВС., 2009. – 21с.

4. Кутек Т.Б. Рівень потреб та інтересів студентів до занять фізичною культурою і спортом // Фізична культура, спорт і здоров'я нації. Міжнар.наук. практ. конф. – Вінниця, 1996. – с. 164–165.

5. Лисицкая Т.С., Ростовцева М.Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика: методика и физиологическое воздействие // Гимнастика. 1995. – Вып.1. – С.24–29.

6. Ротерс Т.Т. Музыкальное развитие личности школьника. – Луганск.: Знание, 2010. – 170 с.

ЛУТОВИНОВ Ю.А., руководитель физвоспитания

Луганский колледж технологий машиностроения

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В МЕЗОЦИКЛАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА ЮНЫХ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

Аннотация. Исследуется структура тренировочного процесса в мезоциклах подготовительного периода годичного макроцикла юных квалифицированных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий. Рассмотрены тренировочные средства в системе подготовки юных тяжелоатлетов. В исследовании принимали участие спортсмены 14-15 лет. Представлены тренировочные программы в недельных микроциклах подготовки юных тяжелоатлетов в подготовительном периоде. Установлено, что использование упражнений общей и специальной физической подготовки в подготовке спортсменов силовых видов спорта способствует развитию и совершенствованию физической подготовки спортсменов.

Ключевые слова: тренировочный процесс, юный тяжелоатлет, упражнения ОФП и СФП, подготовительный период, тренировочная нагрузка.

Введение. Воспитание плеяды юных перспективных спортсменов является за поручкой достижений высоких результатов тяжелоатлетов на международном спортивном уровне. Важнейшей составляющей в тренировочном процессе есть подход к тренировочной нагрузке, которая активизирует морфофункциональные перестроения в организме юных спортсменов, содействует аккумуляции запасов энергетических ресурсов и развитию адаптационных реакций, стабилизирует организм на уровне оптимальной готовности к достижению спортивного результата. Спортивный результат представляет собой полную сумму всех различных сторон подготовки, компонентов, а также взаимосвязь между ними, т. е. структуру тренировочного процесса.