

ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

Курнишев Ю. А.

канд. пед. наук, доцент

y.kurnyshev@chnu.edu.ua

<http://orcid.org/0000-0002-5468-7974>,

<http://www.researcherid.com/rid/R-8670-2016>

Вишневська-Смірнова Т.І.

здобувач вищої освіти магістерського рівня

t.smirnova@chnu.edu.ua

Кафедра фізичної культури та основ здоров'я

Чернівецький національний університет

імені Юрія Федьковича

Індивідуальні програми корекції фізичного стану дівчат розроблялись нами відповідно до рівня показників їх фізичного стану, які в свою чергу, зумовлені різним рівнем функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем; фізичного розвитку та підготовленості; різним ступенем ризику розвитку серцево-судинних захворювань.

Основою змісту фізкультурно-оздоровчих занять є система засобів фізичної культури, спрямованих на досягнення і збереження належного рівня фізичного стану. При цьому в якості належного приймається його високий рівень. Визначення раціональних засобів і методів фізичної культури, їх поєднання та послідовність застосування, інтенсивності та об'єму навантажень залежить від мети та завдань фізкультурно-оздоровчих занять.

Серія оздоровчих занять передбачає три періоди: підготовчий, основний та підтримуючий. Метою підготовчого періоду є створення підґрунтя для навантажень основного періоду. Його завданнями є навчання техніки виконання вправ, правил самоконтролю та самострахування.

Метою основного періоду є досягнення належного рівня фізичного стану, який забезпечує стабільний рівень здоров'я. Тривалість його залежить від вихідного рівня окремих показників фізичного стану та особливостей індивідуальної адаптації організму людей до фізичних навантажень.

Перехід на більш високий рівень фізичного стану, на думку дослідників [3], спостерігається через вісім тижнів занять, об'єднаних в мезоцикл. Таких мезоциклів в основному періоді у людей з низьким рівнем фізичного стану чотири (32 тижні занять), з нижче середнього – три (24 тижні занять), із середнім – два (16 тижнів занять), з вище середнім – один мезоцикл (8 тижнів занять). При досягненні високого рівня фізичного стану даються навантаження

підтримуючого періоду, метою яких є збереження досягнутого фізичного стану. Тривалість періоду – необмежена [2;5].

Щодо засобів, то найефективнішими з них вважають [1;7] переважно циклічні вправи аеробного характеру, що сприяють профілактиці серцево-судинних захворювань.

Механізм дії аеробних вправ полягає в зниженні факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, зменшенні маси тіла, нормалізації артеріального тиску крові, збільшенні рівня захисних ліпідів – ліпопротеїдів високої щільності, зменшенні рівня холестерину; підвищенні скорочувальної здатності серцевого м'яза (збільшується ударний об'єм крові в спокої); зростанні продуктивності серця (збільшується максимальний хвилинний об'єм кровообігу), підвищенні аеробної продуктивності, зростанні енергетичних ресурсів організму, зменшенні чутливості організму людини до стресів, оскільки під час виконання циклічних вправ утворюється гормон ендорфін (гормон «радості»), який виділяється гіпофізом, зростанні економізації в діяльності різних систем та органів, збільшенні адаптації організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища [9].

Спрямованість, інтенсивність і об'єм навантажень в оздоровчій програмі визначалися відповідно до індивідуальних показників фізичного стану дівчат.

Тим не менше оптимальний оздоровчий ефект досягався при комплексному використанні вправ як аеробної, так і змішаної аеробно-анаеробної спрямованості. Встановлено, що у людей з низькими рівнями фізичного стану об'єм вправ аеробної спрямованості повинен становити 60-75% від загального об'єму; із середнім – до 50%; вище середнього та високим – не менше 20-25% [4].

Оздоровчий ефект також залежить від співвідношення інтенсивності і тривалості виконання вправ, правильно визначеного пульсового режиму, який розраховувався за номограмою, запропонованою Іващенко Л.Я. [6].

Нами розроблено програми фізкультурно-оздоровчих занять для студенток, які враховують рівень фізичного стану, вік, тренуваність організму. Мають за мету покращення ведучих факторів фізичного стану (частота серцевих скорочень; артеріальний тиск крові; маса тіла; силова, швидкісна, швидкісно-силова та загальна витривалість); досягнення та утримання належного (високого) його рівня, стабільного здоров'я протягом найдовшого часу.

В програмах корекції фізичного стану передбачено використання фізичних вправ, що раціонально збалансовані за спрямованістю, потужністю, об'ємом відповідно до індивідуальних особливостей організму тих, хто займається. Застосовується комплексний підхід до вибору засобів фізичного виховання, що стимулюють як аеробну, так і анаеробну продуктивність та удосконалюють фізичні якості; підбір інтенсивних навантажень, що не перевищують функціональні можливості дівчат, але спроможні викликати оптимальний оздоровчий ефект.

Отже, враховуючи різницю окремих показників фізичного стану розроблені фізкультурно-оздоровчі програми дають можливість підвищити мотивацію

студенток до покращення своїх результатів та досягнення нормативних вимог і є стимулом зміцнення здоров'я та профілактики різних захворювань.

З запропонованих засобів, представлених в кожній програмі, залежно від можливостей (кліматичних умов, матеріально-технічної бази, обладнання) і здібностей студенти вибирають 2-3 види вправ (наприклад: біг, бадмінтон, плавання), які виконуються безперервним (аеробної спрямованості) або інтервальним (аеробно-анаеробної спрямованості) методами. В одному занятті раціонально використовувати на початку вправи швидко-силового та силового характеру, а потім – на витривалість при збереженні рекомендованих співвідношень [9].

Практика фізичного виховання та багаточисельні дослідження дають підставу стверджувати, що фізичний стан студентів суттєво залежить від ефективності процесу фізичного виховання. В наукових дослідженнях розкривається цілий ряд технологічних і соціальних факторів, що не сприяють ефективному управлінню процесом фізичного виховання у вищих закладах освіти. Вітчизняні методичні рекомендації орієнтують процес фізичного виховання на оволодіння та вдосконалення техніки виконання вправ, розвиток рухових якостей, на виконання контрольних нормативів. А здоров'я, як один з важливих критеріїв фізичного виховання, висувають тільки у випадках, коли студенти відносяться до спеціальної медичної групи і мають відхилення у стані здоров'я.

Враховуючи показники фізичного стану студенток нами були розроблені індивідуальні фізкультурно-оздоровчі програми, основою змісту яких є система засобів фізичної культури, спрямованих на досягнення і збереження належного рівня фізичного стану. Спрямованість, інтенсивність і об'єм навантажень в оздоровчій програмі визначалися нами у відповідності з індивідуальними показниками фізичного стану дівчат. Оздоровчий ефект досягався оптимальним співвідношенням інтенсивності і тривалості виконання вправ, правильного тренувального пульсового режиму.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г.Л., Науменко Р. Г. Фізичне здоров'я та максимальна аеробна потужність // Теорія та практика фізичної культури. - 1988. - № 4. - С. 29-31.
2. Апанасенко Г.Л. Медична валеологія/Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
3. Бондаревський Є.Я., Розенфельд Ю. П. Досвід застосування розпізнавання образів для побудови системи оцінки фізичної підготовленості студентської молоді // Теорія та практика фізичної культури. - 1988. - № 11. - С. 57-59.
4. Булатова М. Здоров'я та фізична підготовленість населення України / М.Булатова, О. Литвин // Теорія та методика фізичного виховання та спорту. - 2004. - № 1. - С. 3-9.
5. Віру А.А. Фізіологічні основи оздоровчого ефекту фізичного тренування // Теорія та практика фізичної культури. - 1984. - № 9. - С. 16 -19.
6. Войтенко В.П. Здоров'я здорових: Введ. у санологію. – К.: Здоров'я, 1991. – 245 с.

7. Давидов В.Ю., Нові фітнес-системи / Давидов В. Ю., Шамардін А.І., Краснова Г.О. // Навчальний посібник. - 2-ге вид.-е - Волгоград: Вид-во ВолДУ, 2005. - 284 с.
8. Долженко Л.П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 / Л.П. Долженко; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України.—Київ, 2007—21 с.
9. Эдвард Хоули Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Хоули, Б. Дон Френке / «Планета фитнес» - Олімпійська література, К: 2004. – 375 с.

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ СПОРТСМЕНOK У ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ

Петренко С.В.

здобувач вищої освіти магістерського рівня
neolit260480@gmail.com

Бондаренко І.Г.

bondarenko.oleg.13.68@gmail.com

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Петренко О.В.

аспірант

oksandul@ukr.net

Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського

Дослідники вказують на те, що результативність у змагальній діяльності обумовлюється фізичною підготовкою та різноманітням техніки [1,2]. Рівень ігрової підготовленості спортсменів визначається успішністю виконання окремих елементів гри під час важливих змагань. Аналіз сильних та слабких сторін підготовки спортсменів дозволяє визначити, на які технічні аспекти та фізичні недоліки слід зосередити увагу для здійснення ефективного впливу. Для підвищення рівня технічної підготовленості та показників змагальної діяльності спортсменів у пляжному волейболі був проведений педагогічний експеримент. Було розроблено нову структуру та зміст технічної підготовки для спортсменок у пляжному волейболі. Здійснено перерозподіл годин за напрямками підготовки, збільшено час на оволодіння елементами техніки та здійснено акцент на вдосконалення спритності пляжних волейболісток на етапі попередньої базової підготовки.