

ВИСНОВКИ

1. Класифіковано кроки оздоровчої аеробіки на: різновиди ходьби (маршові, приставні, синкопировані, комбіновані), стрибки та біг.
2. Дослідження статистики застосування кроків оздоровчої аеробіки показали, що 25 кроків відносяться до категорії часто вживаних кроків, а 29 – до рідко вживаних.
3. Рівень побудови та проведення комплексів вправ оздоровчої аеробіки студентами ЕГ за оцінками експертів відповідає 4,78 балам за комплекс № 1 та 4,74 балам за комплекс № 2. Рівень студентів КГ був дещо нижчим, так експерти оцінили побудову та проведення комплексу вправ № 1 у 4,2 бали, а комплекс № 2 у 3,2 бали.
4. Доведено, що викладання дисципліни «Сучасні фітнес технології» за експериментальною програмою формує у студентів знання про класифікацію кроків оздоровчої аеробіки та уміння застосовувати їх на практиці.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ полягають у дослідженні рівня проведення цілого заняття з оздоровчої аеробіки та оцінці застосування студентами хореографічних методів побудови з'єднань та комбінацій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Барыбина Л. Н. Применение индивидуального похода при проведении занятий по аэробике со студентами разного уровня подготовленности / Л. Н. Барыбина, С. А. Семашко, Кривенцова Е. В. // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 5. – С. 9–12.
2. Волков К. Д. Формирование у будущих специалистов по физической культуре и спорту специальных профессиональных компетенций для работы в сфере оздоровительного фитнеса / К. Д. Волков // Теория и практика физ. культуры. – 2009. – № 2. – С. 28.
3. Козій Т. П. Вплив фізичних навантажень під час занять аквааеробікою та шейпінгом на динаміку антропометричних показників жінок / Т. П. Козій, О. О. Тарасова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2012. – С. 96–101.
4. Мартинова Н. П. Нові види аеробіки як засіб розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів / Н. П. Мартинова // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук. - теорет. журн.] – Харків : ХДАФК, 2014. – № 1 (39). – С. 62–65.
5. Черненко О. Є. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на рівень фізичної підготовленості дівчат 18–20 років / О. Є. Черненко, А. М. Гурєєва // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2010. – № 3. – С. 145–147.
6. Bykov A. T. Health and methods of correction. / A. T. Bykov, N. P. Sofiadis // Thessaloniki : Univ. Studio Press, 2003. – 89 p.
7. Chen C.-C. The impact of rope jumping exercise on physical fitness of visually impaired students / C.-C. Chen, S.-Y. Lin // Research in Developmental Disabilities. – 2011. – vol. 32. – P. 25–29.
8. Colcombe S. Fitness effects on the cognitive function of older adults: A meta-analytic study / S. Colcombe, AF. Kramer // Psychological Science. – 2003. – № 14 (2). – P. 125–130.
9. Synytsa T. A. The popular activities of health aerobics among women of Ukraine / T. A. Synytsa, L. E. Shesterova, S. V. Synytsa // Stiinta culturii fizice : Pregatire profesional antrenament sportive educatie fizica recuperare recreatie. – Chişinău : USEFS, 2014. – № 19/3. – С. 101–107.

Соболенко А.І.

Національний технічний університет України "КПІ"

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МАКСИМАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ В РИВКУ І ПОШТОВХУ З ДОПОМІЖНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТІВ - ВАЖКОАТЛЕТІВ РІЗНИХ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ

У статті розглянуто взаємозв'язок максимальних досягнень у ривку та поштовху з присіданням зі штангою на плечах та грудях, підніманням штанги на груди з напівприсідом у студентів - важкоатлетів різних вагових категорій.

Ключові слова. Студенти - важкоатлети, ривок, поштовх, присідання зі штангою на плечах та грудях, піднімання штанги на груди з напівприсідом.

Соболенко А.И. *Связь максимальных достижений в рывке и толчке со вспомогательными упражнениями студентов - тяжелоатлетов разных весовых категорий. В статье рассмотрена взаимосвязь максимальных достижений в рывке и толчке с приседаниями со штангой на плечах и груди, взятием штанги на грудь в полуприседе у студентов тяжелоатлетов различных весовых категорий.*

Ключевые слова. Студенты - тяжелоатлеты, рывок, толчок, приседания со штангой на плечах и груди, взятие штанги на грудь в полуприседе.

Sobolenko A.I. *Interrelation between the maximum achievements in snatch, clean and jerk with the supporting exercises of students - weightlifters of different weight categories. The article is about the interrelation of maximum achievements in snatch, clean and jerk with the squatting with barbell on shoulders and chest, weightlifting on chest in crouch of students - weightlifters of different weight categories.*

Key words: students - weightlifters, snatch, clean and jerk, squatting with barbell on shoulders and chest, weightlifting on chest in crouch.

Вступ. У теорії і практиці підготовки важкоатлетів важливе місце займає проблема дослідження стану фізичної підготовленості студентів-важкоатлетів [2,3,5,6]. Сучасна практика підготовки студентів-важкоатлетів ґрунтується в

основному на особистому досвіді тренерів і спортсменів. Аналіз методичної і наукової літератури показав, що автори розробляли модельні характеристики для важкоатлетів різних вагових категорій, але порівнянь контрольних результатів в ривку і поштовху з присіданнями на плечах і грудях, підйомі штанги на груди в напівприсіді у студентів-важкоатлетів різних вагових категорій виявилось мало. На підставі опитування провідних фахівців, тренерів і спортсменів вважаємо, що дана проблема має бути досліджена. Робота виконана за планом НДР Національного технічного університету України "КПІ".

Формулювання цілей роботи.

Мета роботи - дослідження фізичної підготовленості і аналіз взаємозв'язку максимальних досягнень в ривку і поштовху з присіданнями з штангою на плечах і грудях, підйомі штанги на груди в напівприсіді студентів-важкоатлетів різних вагових категорій.

Методи дослідження.

1) Аналіз методичної і наукової літератури; 2) Аналіз протоколів міжнародних, республіканських і обласних змагань; 3) Опитування тренерів і спортсменів; 4) Спостереження за тренувальним процесом; 5) Методів, що характеризують засоби СФП : контрольні результати в ривку, поштовху, присіданнях з штангою на плечах і грудях, узяття штанги на груди в напівприсіді; 6) Методів математичної статистики. Досліджені 45 студентів-важкоатлетів (кмс- 9, I- го спортивного розряду - 11, II- го- 12, III- го- 13)..

Результати досліджень.

Приведена порівняльна характеристика фізичної підготовленості студентів-важкоатлетів змагань м. Києва різних вагових категорій (рис. 1).

Аналіз показує, що в першій групі (середній вік - 19,4 років) маса тіла - 68,2±1,2, середній результат в ривку - 65,3±2,7, поштовху - 82,5±3,2, присіданнях на плечах - 109,4±2,8, на груди - 97,2±4,9, підйомі штанги на груди полуприсідом- 70,1±2,7(кг); у другій (20,7 років) відповідно: 78,4±0,5, 83,3±3,7, 111,3±4,9, 149,2±6,1, 124,2±5,7, 102,6±3,7(кг); третьою (22,5 років) - 115,5±0,2, 109,0±2,6, 138,5±0,0, 190,0±4,7, 145,0±5,9, 130,0±4,7(кг). Відмінності показників другої групи з першою і третьою з другою і першою мають статистичну достовірність (p < 0,05).

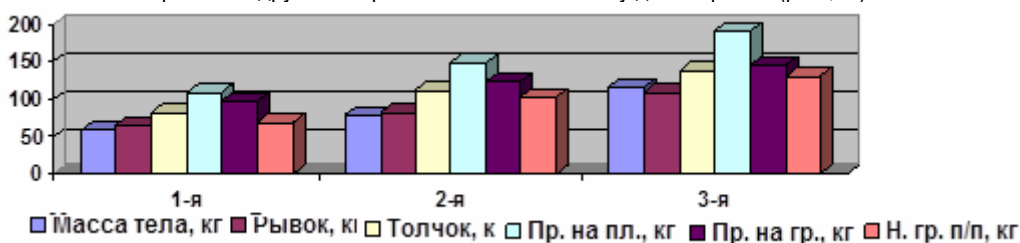


Рис. 1. Порівняння фізичної підготовленості студентів-важкоатлетів змагань м. Києва (вік 18- 22 років) різних вагових категорій

Примітка: 1- я- 1 -(50-69 кг); 2-я- 2 -(77-94 кг); 3-я- 3 -(105 - св.105 кг). Ін. на пл.- присідання на плечах, кг; пр.на гр. - присідання на грудях, кг; н. гр. п/п- підйом на груди в напівприсіді, кг

На рис. 2 приведено відношення результатів в поштовху до присідання з штангою на плечах у відсотках у студентів-важкоатлетів (вік 18- 22 років, по [2]).

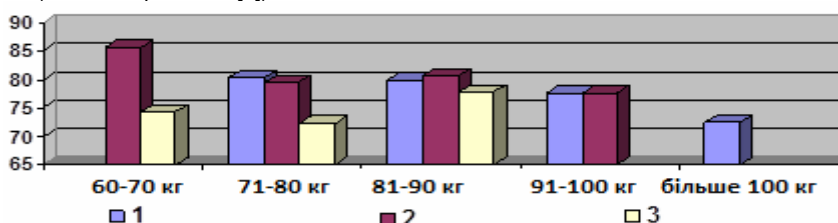


Рис. 2. Відношення результатів в поштовху до присідання з штангою на плечах у студентів - важкоатлетів (18- 22 років) [2]

Примітка: 1 - студенти 18- 19 років; 2 - студенти 19- 20 років; 3- 20- 22 років.
Аналіз показує, що у студентів 18- 19 років з масою тіла 51- 60 кг показник відношення поштовху до присідання на плечах - 80,3 - відмінний, 61- 70 кг - 80,0 - задовільний; 71- 80 кг - 77,7 - відмінний; св. 80 кг - 72,5 % - хороший; у студентів 19- 20 років з масою тіла 60- 70 кг - 85,7 - відмінний; 71- 80 кг - 79,5 - відмінний; 81- 90 кг - 80,6 - задовільний; 91- 100 кг - 77,7 % - хороший; 21- 22 років з масою тіла 60-70 кг - 74,4 - задовільний; 71- 80 кг - 72,2 - хороший; 81- 90 кг - 77,8 % - задовільний. На рис 3 приведено відношення результатів в поштовху до присідання з штангою на грудях у відсотках у студентів – важкоатлетів (вік 18- 22 років, по [2] рис. 3).

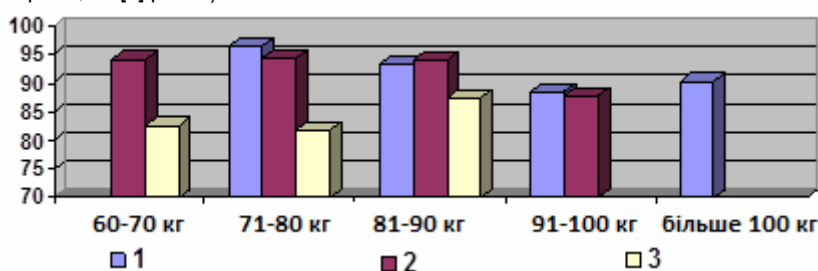


Рис. 3. Відношення результатів в поштовху до присідання з штангою на грудях(у %) у студентів – важкоатлетів (18- 22 років) [2]

Аналіз показує, що у студентів 18- 19 років з масою тіла 61- 70 кг показник відношення поштовху до присідання на

груди - 96,5 - відмінний, 71- 80 кг - 93,2 - відмінний; 81- 90 кг - 88,4 - хороший; св. 90 кг - 79,4 %- хороший; студентів 19- 20 років з масою тіла 60- 70 кг - 94,2 - відмінний; 71- 80 кг - 94,3 - відмінний; 81- 90 кг - 94,0 - відмінний; 91- 100 кг - 87,8 %- хороший; 20-22 років з масою тіла 60- 70 кг - 82,7 - хороший; 71- 80 кг - 82,0 - задовільний; 81- 90 кг - 87,5 %- відмінний.

На рис.4 приведено відношення результатів в ривку до узяття штанги на груди в напівприсіді у відсотках у студентів - важкоатлетів(вік 18- 22 років, по [2].

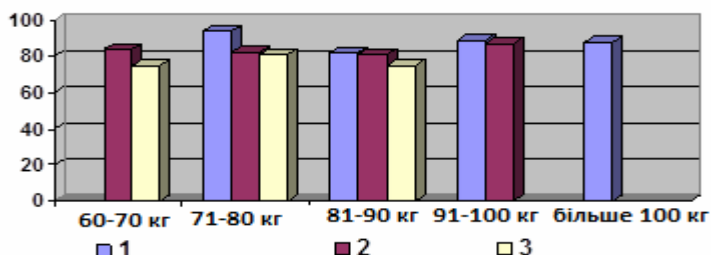


Рис. 4. Відношення результатів в ривку до підйому штанги на груди в напівприсіді(у %) у студентів – важкоатлетів (18- 22 років) (по [2])

Аналіз показує, що у студентів 18- 19 років з масою тіла 61- 70 кг показник відношення ривка до узяття штанги на груди в полу присіді - 93,7 - відмінний, 71- 80 кг - 81,8 - незадовільний; 81- 90 кг - 88,7 - задовільний; більш 90 кг - 88,0 %- задовільний; студентів 18- 19 років з масою тіла 60- 70 кг - 83,8 - відмінний; 71- 80 кг - 82,4 - незадовільний; 81- 90 кг - 80,8 - незадовільний; 91- 100 кг - 86,7 %- задовільний; 20- 22 років з масою тіла 60- 70 кг - 75,0 - задовільний; 71- 80 кг - 81,0 - задовільний; 81- 90 кг - 75,0 %- задовільний. Оцінка "відмінно" (36,4 %) - у студентів 18-19 і 19- 20 років, "добре" (21,2 %) - в усіх груп вагових категорій, "задовільно" (33,3 %) і "незадовільно" (9,1 %) - відношення результатів в ривку до узяття штанги на груди в напівприсіді.

На рис.5.Приведена кореляційна залежність (коефіцієнт кореляції рангів R) між показниками в присіданнях, ривку і поштовху, а також між показниками в ривку і поштовху в 1- 4 групах студентів – важкоатлетів (20 років).

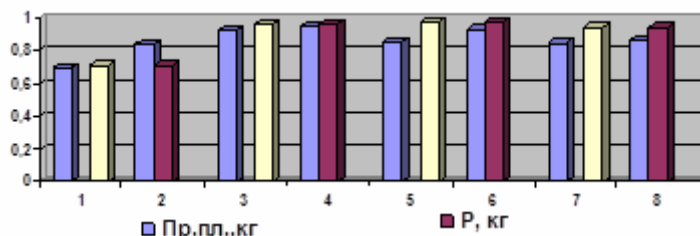


Рис. 5. Кореляційна залежність (R) між показниками в присіданнях, ривку і поштовху в 1- 4 групах студентів – важкоатлетів (20 років)

1 - 1 – а (ЗФП і СФП 10 і 90 %) між присіданнями і ривком, між поштовхом і ривком; 2- 1-я- між присіданнями і поштовхом, між ривком і поштовхом; 3 - 2 – а (70 і 30 %) між присіданнями і ривком, між поштовхом і ривком; 4- 2 - я між присіданнями і поштовхом, між ривком і поштовхом; 5 - 3 – а (50 і 50 %) між присіданнями і ривком, між поштовхом і ривком; 6- 3-я- між присіданнями і поштовхом, між ривком і поштовхом; 7- 4-я- студенти - важкоатлети змагань м. Києва - між присіданнями на плечах і ривком, між поштовхом і ривком; 8- 4-я- між присіданнями на плечах і поштовхом, між ривком і поштовхом.

Порівняємо показники в присіданнях з штангою на плечах і грудям в трьох групах вагових категорій з модельними характеристиками максимальних досягнень в допоміжних вправах у спортсменів I розряду, кандидатів в майстри спорту, майстрів спорту різних вагових категорій(у %) (по В.Г. Олешко, 1982). Аналіз показує, що порівняно з модельними характеристиками у першорозрядників і першою групою (58,2+1,2) показники в присіданнях з штангою на плечах вище в першій групі на 4,7, на 7,8 % вище на грудях; з другою відповідно: 6,0 і 1,6 %; третьою(115,5+0,2) : 11,2 і на 4,2 % менше в присіданнях на грудях; у кандидатів в майстри спорту і першої груп пой - вище в першій групі на 3,6 і 5,5 %; у другій вище на 7,1 і 0,6 %; третьою вище на 7,2 і менше на 5,2 % в присіданнях з штангою на грудях; у майстрів спорту і першої груп пой - вище в першій групі на 1,7 і 4,8 %; второй - вище на 5,1 і менше на 0,3 %; третьей - вище на 10,1 і менше на 5,2 % в присіданнях з штангою на грудях. Порівняємо результати в присіданнях(у відсотках до поштовху) у майстрів спорту і майстрів спорту міжнародного класу(по А.Т. Іванову, 1976). Аналіз показує, що результат в присіданнях на плечах в першій і третій групах вагових категорій нижче відповідно на 4,1 і 1,9 %, чим у висококваліфікованих спортсменів, а у второй - вище на 7,1 %[3]. По А.В. Черняку (1970) з підвищенням спортивної майстерності досягнення в ривку у атлетів різних вагових категорій складають в середньому 62 % від показників в присіданні, а досягнення в поштовху - 82,0 % [7]. Аналіз показує, що усі показники мають високий кореляційний зв'язок, але достовірні тільки в 2- 4 - й групах (p < 0,05, p < 0,01). Приведена кореляційна залежність (коефіцієнт кореляції r) між показниками в присіданнях, ривком і поштовхом і між ривком і поштовхом в 1- 4 групах студентів – важкоатлетів (20 років)(рис. 6).

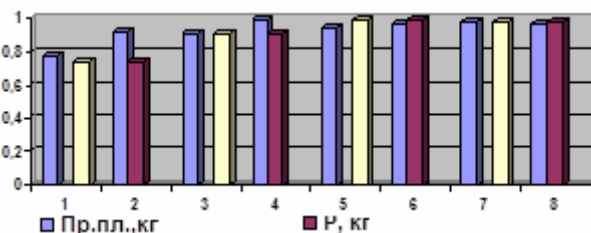


Рис.6. Кореляційна залежність(r) між показниками в присіданнях з штангою на плечах, ривком і поштовхом в 1- 4 групах у студентів важкоатлетів (20 років)

Аналіз показує, що в 2- 4 групах усі показники мають статистичну достовірність ($p < 0,05$, $p < 0,01$). У 1 - й групі достовірні тільки між присіданнями на плечах і ривком, присіданнями на плечах і поштовхом ($p < 0,05$, $p < 0,01$).

Проведено зіставлення значень коефіцієнтів кореляції рангів (R) і коефіцієнтів кореляції (r) (визначена різниця між абсолютними значеннями двох коефіцієнтів). Аналіз показує, що в проведеному дослідженні різниця не перевищує 3 % в 2-3 групах, що знаходиться в межах норми [1].

ВИСНОВКИ

1. Виявлений взаємозв'язок між максимальними досягненнями в ривку і поштовху з допоміжними вправами у студентів - важкоатлетів, підготовлюваних до подальших виступів на першості України по важкій атлетиці.

2. Відмінності показників в другій групі вагових категорій студентів - важкоатлетів вищі, ніж в першій, а в третій вище, ніж в другій і першій і достовірні ($p < 0,05$).

3. Відмінності показників в присіданнях з штангою на плечах, ривку і поштовху в 3 - й групі студентів - важкоатлетів (20 років, ЗФП- 50, СФП- 50 %) вище, ніж у важкоатлетів змагань м. Києва (20 років) і перевірені своєю достовірністю ($p < 0,05$). У 1-2 групах (ЗФП і СФП- 10 і 90 %, 70 і 30 %) відмінності показників нижче, але не достовірні.

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ передбачається провести у напрямі вивчення інших проблем підготовки в різних групах важкоатлетів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.- М.: Физкультура и спорт, 1978.- 223 с.

2. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета.- М.: «Советский спорт», 2006.- 296 с.

3. Лапутин Н.П., Олешко В.Г. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов.- К.: «Здоров'я», 1982.- 120 с.

4. Олешко В.Г. Силові види спорту.- К.: Олімпійська література, 1999.- 288 с.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения.- К.: Олимпийская литература, 2004.- 808 с.

6. Черняк А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета.- М.: Физкультура и спорт, 1978.- 135 с.

7. Faigenbaum A.D., Milliken L.A., Westcott W.L. Maximal strength testing in healthy children. J Strength Cond Res. – 2003 Feb;17(1):P. 162 – 166.

8. Kleiner S.M. Power Eating. – N.-Y.: Human Kinetics, 2002. – 154 p.

9. Mathesius R. Funktionelle Mechanismen der Leistungsentwicklung // Trainingswissenschaft – Berlin, Sportverlag, 1994. – P. 60-92.

Сухих В.А.

Національний університет державної податкової служби України

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ОЗДОРОВОЇ СТРАТЕГІЇ ФІЗИЧНОГО ФІХОВАННЯ

В статті розглядається основні тенденції фізкультурного руху, що затвердився в суспільній свідомості як потужний засіб підвищення духовного та фізичного здоров'я людини на всіх стадіях її індивідуального розвитку.

Ключові слова: фізична культура, спорт, здоров'я, наукові підвалини, валеологія.

Сухих В.А. «Теоретические основы формирования оздоровительных стратегий физического воспитания». В статье рассматриваются основные тенденции физкультурного движения, которое утвердилось в общественном сознании как мощный способ повышения духовного и физического здоровья человека на всех стадиях его индивидуального развития.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровья, научные основы, валеология.

Suhiih V.A. «Theoretical bases of formation of health strategy of physical training». In the article the basic tendencies of sports movement which has affirmed in public consciousness as a powerful way of increase of spiritual and physical health of person at all stages of his individual development are examined. Physical degradation of modern human being in recent decades has become rather sad global tendency. Human has not coped with the contradiction of scientific and technical progress. Overcoming the difficulties, that arose, is possible only on the basis of a radical transformation of human life and cultural activities. This requires realization of a change of the human attitude to external informative influences formation of an acceptable and an individual lifestyle. The most negative factor in this case was the difference in the quality of physical education of children, youth, and the physical activity of adults and the assimilation of new values, human life and culture activities. If in the coming years, much worse if in the decades, there is no appreciable improvement of health status of population, catastrophic changes in biological, social, and psychological status of a human being will be waiting for us. Modern systems of physical education and sports, established on an empirical base of needs of the ancient world, inherited advantages and disadvantages of this base. The most detailed, although inadequate implementation in practical sense, these systems have reached in .I am ready to work and defense complex which was aimed at preparing for labor and military affairs but was not able to ensure the prevention of the most widespread violations of health condition.

Key words: physical training, sports, health, scientific bases, valueology.

Постановка проблеми. З давніх – давен український народ вів боротьбу за виживання і витримував натиски різних ворогів. Пристосовуючись до природних умов, в постійній боротьбі з завойовниками і створювалась самобутня національна система фізичної підготовки народу. Загроза бути завойовниками змушувала українців систематично займатися військово-фізичною підготовкою, загартовувати себе в жорсткій боротьбі за життя і волю. Пріоритетом сьогодні виступає відродження національних духовних скарбів українського народу в умовах творення незалежної держави України. Державне існування залежить від того, чи зможемо ми в наш час з організувати український культурно-національний тип, національного