

10. Колеман Эллен. Питание для выносливости. Мурманск: Тулома, 2005. — 192 с.
11. Маргарита Королева. Легкий путь к стройности. Лит.Рес.2009.-250 с.
12. Нормальная физиология человека / под ред. Б. И. Ткаченко. — 2-е изд. — М.: Медицина, 2005. — С. 575—576. — 928 с.
13. Международный документ МОЗМ D2. Узаконенные (официально допущенные к применению) единицы измерений. Приложение В
14. Пшендин П.И. Рациональное питание спортсменов. СПб.: Гиорд, 2000. — 160 с.
15. Розенблюм К.А. (ред.) Питание спортсменов. К.: НУФВСУ Олимпийская литература, 2006 г. - 535 с.
16. Сена Л. А. Единицы физических величин и их размерности. — М.: Наука, 1977. — С. 159.
17. Сена Л. А. Единицы физических величин и их размерности. — М.: Наука, 1977. — С. 158.
18. Смутьский В.А., Моногаров В.Д., Булатова М.М. (ред) Питание в системе подготовки спортсменов. — К. 1996.- 222 с.
19. Судаков К. В. Нормальная физиология. — М.: ООО "Медицинское информационное агентство", 2006. — С. 75—78. — 920 с.
20. Leutholtz B, Kreider R: Exercise and Sport Nutrition. In Nutritional Health. Edited by Wilson T, Temple N. Totowa, NJ: Humana Press; 2001:207-39.
21. Sherman WM, Jacobs KA, Leenders N: Carbohydrate metabolism during endurance exercise. In Overtraining in Sport. Edited by Kreider RB, Fry AC, O'Toole ML. Champaign: Human Kinetics Publishers; 1998:289-308.
22. Berning JR: Energy intake, diet, and muscle wasting. In Overtraining in Sport. Edited by Kreider RB, Fry AC, O'Toole ML. Champaign: Human Kinetics; 1998:275-88.
23. Kreider RB, Fry AC, O'Toole ML: Overtraining in Sport. Champaign: Human Kinetics Publishers; 1998.
24. Kreider RB: Physiological considerations of ultraendurance performance. Int J Sport Nutr 1991, 1(1):3-27.
25. Brouns F, Saris WH, Beckers E, Adlercreutz H, Vusse GJ, Keizer HA, Kuipers H, Menheere P, Wagenmakers AJ, ten Hoor F: Metabolic changes induced by sustained exhaustive cycling and diet manipulation. Int J Sports Med 1989, 10(Suppl 1):S49-62.
26. Brouns F, Saris WH, Stroecken J, Beckers E, Thijssen R, Rehrer NJ, ten Hoor F: Eating, drinking, and cycling. A controlled Tour de France simulation study, Part I. Int J Sports Med 1989, 10(Suppl 1):S32-40.

Шапар К.О., Плешакова О.В., Ковальчук Н.В.
Киевский национальный университет культуры и искусств

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ КІКБОКС-АЭРОБІКОЮ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Жінки першого зрілого віку віддають перевагу заняттям фізкультурою, які супроводжуються енергійною музикою. Одним з найпопулярніших видів фітнес-індустрії є кікбокс-аеробіка і заняття кікбоксингом на степ-платформі. Кікбокс-аеробіка є одним з видів силового фітнесу. Основу степ уроку складають ритмічні безперервні рухи кікбоксингом вгору і вниз по спеціальній степ-платформі. Кікбокс-аеробіка є одним з видів силового фітнесу. Основу степ уроку складають ритмічні безперервні рухи кікбоксингом вгору і вниз по спеціальній степ-платформі. Основними завданнями кікбокс-аеробіки є: тренування серцево-судинної і дихальної систем, зміцнення м'язів та суглобово-зв'язкового апарату, ліквідація зайвих жирових запасів, поліпшення координації та психоемоційного стану людини. Популярним і ефективним видом рухової активності є і кікбокс-аеробікою. Програма включає в себе вправи аеробного і силового характеру. Заняття кікбокс-аеробікою забавні, безпечні і були розроблені спеціально для збільшення ефективності вправ на корекцію фігури, розвиток координації та гнучкості.

Заняття кікбокс-аеробікою, покращують функціональну силу м'язів, розвивають сенсорні відчуття займається, активно розробляють суглоби, і навчає основам самооборони. Підвищений інтерес жінок до таких видів рухової активності, як кікбокс-аеробіка, став причиною проведення досліджень з вивчення оздоровчого ефекту цих видів спорту на організм жінок першого зрілого віку.

Ключові слова. Кікбоксинг, кікбокс-аеробіка, степ-аеробіка, жінки першого зрілого віку.

Оценка эффективности занятий кикбокс-аэробикой на организм женщин первого зрелого возраста.

Шапарь Е.А. Плешакова Е.В. Ковальчук Н.В. Женщины первого зрелого возраста отдают свое предпочтение занятиям физкультурой, которые сопровождаются энергичной музыкой. Одним из самых популярных видов фитнес-индустрии является кикбокс-аэробика и занятия кикбоксингом на степ-платформе. Кикбокс-аэробика является одним из видов силового фитнеса. Основу степ-урока составляют ритмичные непрерывные движения кикбоксингом вверх и вниз по специальной степ-платформе. Основными задачами кикбокс-аэробики являются: тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление мышц и суставно-связочного аппарата, ликвидация лишних жировых запасов, улучшение координации и психоэмоционального состояния человека. Популярным и эффективным видом двигательной активности является и кикбокс-аэробикой. Программа включает в себя упражнения аеробного и силового характера. Занятия кикбокс-аэробикой забавны, безопасны и были разработаны специально для увеличения эффективности упражнений на коррекцию фигуры, развитие координации и гибкости.

Заняття кікбокс-аеробікою, улучшають функціональну силу м'язи, розвивають сенсорні відчуття займаючогося, активно розробляють суглоби, і навчає основам самооборони. Підвищений інтерес жінок до таких видів рухової активності, як кікбокс-аеробіка, став причиною проведення досліджень по изучению оздоровительного эффекта этих видов

спорту на організм жінок першого зрелого віку[8].

Ключевые слова. Кікбокс-аэробика, кікбоксинг, жінки першого зрелого віку.

Evaluation of the effectiveness of kickboxing aerobics on the body of women of the first adult age. Shapar E.A. Pleshakova E.V. Kovalchuk N.V. Women of the first adult age give preference to physical education, which is accompanied by vigorous music. One of the most popular types of fitness industry is kickbox aerobics and kickboxing on the step-platform. Kickbox-aerobics is one of the types of power fitness. The basis of the step is the rhythmic continuous movement of kickboxing up and down a special step-platform. Kickbox-aerobics is one of the types of power fitness. The basis of the steppe is the rhythmic continuous movement of kickboxing up and down a special step-platform. The main tasks of kickboxing are aerobics: training of cardiovascular and respiratory systems, strengthening of muscles and joint-ligament apparatus, elimination of excess fat reserves, improvement of coordination and psycho-emotional state of a person. A popular and effective type of motor activity is kickboxing and aerobics. The program includes exercises of aerobic and power character. Kickbox aerobics classes are funny, safe and were designed specifically to increase the effectiveness of the exercises to correct the figure, the development of coordination and flexibility. Kickbox aerobics classes, improve the functional strength of the muscles, develop sensory sensations of the practitioner, actively develop joints, and teach the basics of self-defense. The increased interest of women in such types of motor activity as kickboxing and aerobics led to research on the health effect of these sports on the body of women of the first adulthood.

Key words. Kickbox-aerobics, kickboxing, women of the first mature age.

Вступ. Оздоровча фізична культура на початку 21 століття стає одним з основних факторів здорового способу життя. Емпіричний досвід і емпіричні дослідження переконують у тім, що заняття будь-якими фізичними вправами ведуть до зниження ризику захворювання серцево-судинної системи, раком і іншими хворобами. Принципи оздоровчої спрямованості фізичного виховання, як правило, конкретизуються у фізкультурно-оздоровчих технологіях. Оздоровчий напрямок фітнеса в даний час являє собою збалансовану програму фізкультурної діяльності спрямовану на досягнення і підтримку оптимального фізичного стану людини в умовах сучасної цивілізації [2].

Як відзначають багато фахівців при побудові фізкультурно-оздоровчих занять для жінок першого зрелого віку варто враховувати такі фактори, як професійна діяльність і стан здоров'я що займаються, а в основі методики занять з жінками повинний лежати принцип біологічної доцільності в підборі фізичних вправ, що обумовлено специфікою будівлі жіночого організму. [1]

В даний час для жінок першого зрелого віку заняття фітнесом- це вимога часу, що дозволяє підтримувати себе в гарній фізичній формі, бути впевненою в собі, а значить вести повноцінний спосіб життя, знаходитися в гармонії із собою і навколишнім світом. Останнім часом багато жінок бачать ідеал жіночого тіла в зайвій худорбі. Ми всі споконвічно створені схожими, але з роками унаслідок впливу навколишнього середовища, обстановки, професії, пологів, захоплення стресів (як фізичних, психічних, так і емоційних) ми розвиваємося і міняємося кожний у свою сторону, і це позначається на нашому тілі. Вам необхідно прийняти це в увагу і ставити собі реальні цілі - просто змінити фігуру. [4,6]. Темою наших досліджень стала оцінка ефективності таких видів рухової активності, як кікбокс-аэробика і кікбокс-аэробика і степ-аэробика в комплексному застосуванні. Кікбокс-аэробика включає елементи кікбоксинга і степ- аэробіки. Також заняття з кікбокс- аэробіки проводяться на степ- платформі.[5,8].

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати ефективність занять кікбокс- аэробікою на організм жінок першого зрелого віку.

Завдання дослідження:

1. Аналіз спеціальної літератури з проблеми впливу фізичної рекреації на організм жінок першого зрелого віку.
2. Визначити рівень фізичного стану жінок першого зрелого віку, що займаються в групах кікбокс- аэробіки.
3. Дати порівняльний аналіз оздоровчої ефективності шестимісячного курсу зайняття на основі динаміки УФС.

Матеріали і методи дослідження:

Методологічну основу досліджень склали базові положення теорії і методики фізичного виховання і теорії оздоровчої фізичної культури.

Загальний напрямок досліджень пов'язаний з вивченням особливостей просторової організації тіла жінок першого зрелого віку, що займаються кікбокс - аэробікою, і на цій основі розробкою методики корекції статури з урахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас їх тіла. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження : аналіз спеціальної науково-методичної літератури; опитування; анкетування; педагогічні спостереження; антропометрія; методи математичної статистики. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про те, що науково-технічний розвиток суспільства висуває нові вимоги до рівня фізичного стану людини. В даний час організація оптимального рухового режиму людини перестала бути приватною справою і набуває соціального значення. [3]

Вивчення стану питання в літературі і практиці переконливо показало, що в останні роки в світі активно розвиваються нові різновиди оздоровчої гімнастики, що призводить до зростання числа науково-дослідницької діяльності в даній області. Одним з перспективних наукових напрямків в даній області є розробка та обґрунтування нових видів рухової активності з використанням різних технічних пристроїв і пристосувань, а також розробка оздоровчих комп'ютерних програм, призначених для самостійного використання.

Для створення портрета сучасної жінки-споживача фізкультурно-оздоровчих послуг, а також для вивчення мотивів і інтересів до занять рекреаційними видами рухової активності було проведено анкетування.

Проводилась оцінка показників фізичного розвитку за загальноприйнятими методиками. Вимірювалися такі показники довжина тіла (в см) за допомогою ростоміра. вага чола (в кг) за допомогою медичних ваг.

На основі отриманих параметрів проводили такі розрахунки :

Ідеальна вага для жінок по Куперу:

Ідеальна вага = [(зростання (м) / 0,0254) * 3,5 108] * 0,453

Для оцінки рівня фізичного стану піддослідних використовували експрес-метод прогнозування УФС по Пироговой

Е.А[7].

Розрахунок УФС = (700 - 3 * ЧСС - 2,5 * АТ ср 2,7 * вік + 0,28 * вага) - (350 - 2,6 * вік + 0,21 * зростання)

Рівень фізичного стану	Значення коефіцієнтів
Низкий	Менше 0,375
Нижче середнього	0,376 – 0,525
Середній	0,526 – 0,675
Вище середнього	0,676 – 0,825
Високий	Більше 0,826

Експериментальні дані оброблялися за допомогою загальноприйнятих методів математичної статистики [3], з обчисленням: середніх арифметичних величин (\bar{x}) середніх квадратичних відхилень (ст); коефіцієнтів варіації (V). Достовірність статистичних оцінок визначалася за допомогою критерію Стюдента (при P = 0,05).

Проведені розрахунки показали, що всі кількісні дані, отримані в результаті наших досліджень, мають допустиму мінливість для нормального розподілу. Всі дані оброблялися на персональному комп'ютері з використанням пакетів стандартних програм (Excel, Stastika)

Дослідження були проведені з 02.09.16 р. по 02.02.17 р. на базі фітнес -центра " Sport Life" м. Києва. Дослідження проводилися декілька етапів: На першому етапі дослідження (вересень-жовтень 2016 р.) був проведений детальний аналіз сучасних літературних джерел, відеоматеріалів і комп'ютерних програм, анкетування, вивчення мотивів і інтересів, вивчені основні закономірності, що визначають розвиток фізкультурно-оздоровчих технологій; визначені мета, завдання, об'єкт, предмет і програма дослідження.

Другий етап дослідження (жовтень - листопад 2016 г) включав: Оцінку рівня фізичного стану, антропометричні виміри. Третій етап (листопад 2016 р. - лютий 2017 р.) передбачав статистичну обробку отриманих даних, оцінку впливу фізкультурних оздоровчих занять з програм кікбокс- аеробіки на морфофункціональное стан організму жінок 21-35 років, показників експериментальних програм, що найбільшою мірою змінюються під впливом. Підготовка до захисту дипломної роботи. У дослідженнях взяли участь 35 жінок першого зрілого віку.

Результати дослідження та їх обговорювання

Аналіз даних спеціальної літератури з проблеми впливу зайняття фізичної рекреації на організм жінок першого зрілого віку показав, що сучасний етап розвитку сфери рекреації і оздоровчої фізичної культури характеризується динамічним розширенням вживаних інноваційних технологій фітнеса, що позитивно впливають на УФП жінок першого зрілого віку. Кікбокс-аеробіка один з найбільш популярних видів ТА серед жінок. Її мета - зміцнення здоров'я, корекція осанки і маси тіла, поліпшення стану серцево-судинної і дихальної систем, зміцнення і підвищення тону м'язів. Оригінальність роботи на степ-платформах і з музикою підвищує інтерес до зайняття. На початку курсу значення маси тіла у усіх жінок, що спостерігалися, у більшості випадків перевищували належні норми на 16-20%.

У процесі експерименту, що констатує, установлено, що 5,72% випробуваних мали рівень фізичного стану (РФС) нижче середнього, 82,86 % досліджуваних мали середній рівень і в 11,42 % випробуваних РФС був вище за середне (рис.1).

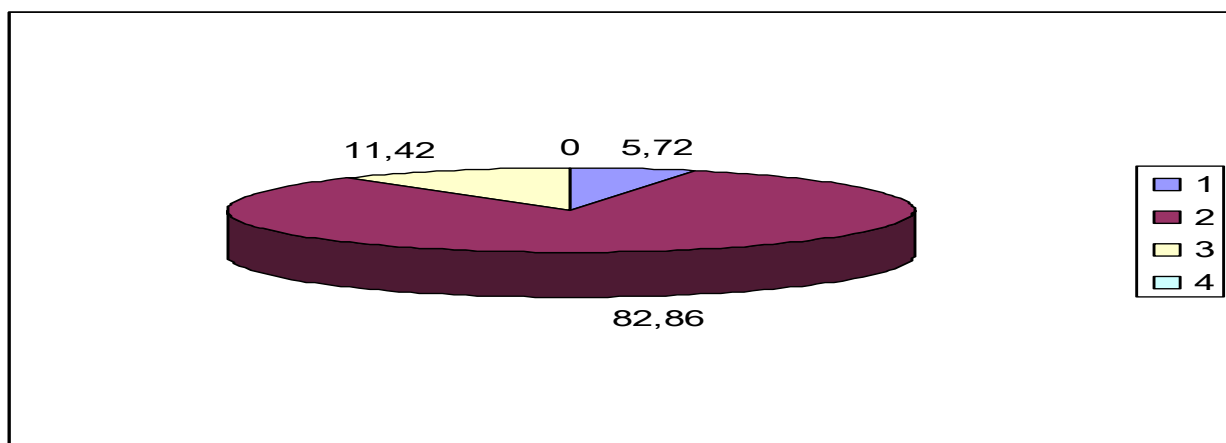


Рис.1 Співвідношення рівня фізичного стану жінок 25-32 років, що займаються до початку шестимісячного курсу занять кікбокс- аеробікою

- 1- нижче середнього
- 2- середній
- 3- вище середнього
- 4-високий

Тісний зв'язок тренуваності з РФС, що характеризується визначеним сполученням параметрів функціональних резервів організму та його енергетичних ресурсів, свідчить про доцільність орієнтації на рівень фізичного стану в нормуванні

засобів фізичної культури для забезпечення принципу індивідуалізації. При цьому в кожному конкретному випадку вибір спрямованості вправ повинний визначатися відповідно до віку й УФС що займаються.[6,7]

Також визначивши по формулі ідеальну вагу тіла (ІВТ) було виявлено, що 31 жінка з 35 мають надлишкову вагу, що і послужило мотивацією до занять кікбокс-аеробікою. Шість місяців перетворюючого експерименту певним чином змінили значення функціональних показників, а також рівень фізичного стану жінок першого зрілого віку під впливом ФОЗ кікбокс-аеробіки. Отримані значення параметрів фізичного стану після проведеного експерименту показали, що знизився діапазон значень маси тіла, 23 жінки з 35 знизили масу тіла, 10 жінок досягли ІВТ. Середнє арифметичне значення ЧССп знизилася з 74 уд/хв до 67 уд/хв, що можна розглядати як економізацію функції серця в результаті шестимісячного курсу систематичних занять. Нормалізувалися значення артеріального тиску.

У процесі занять не відзначено випадків зниження РФС (рис. 2).

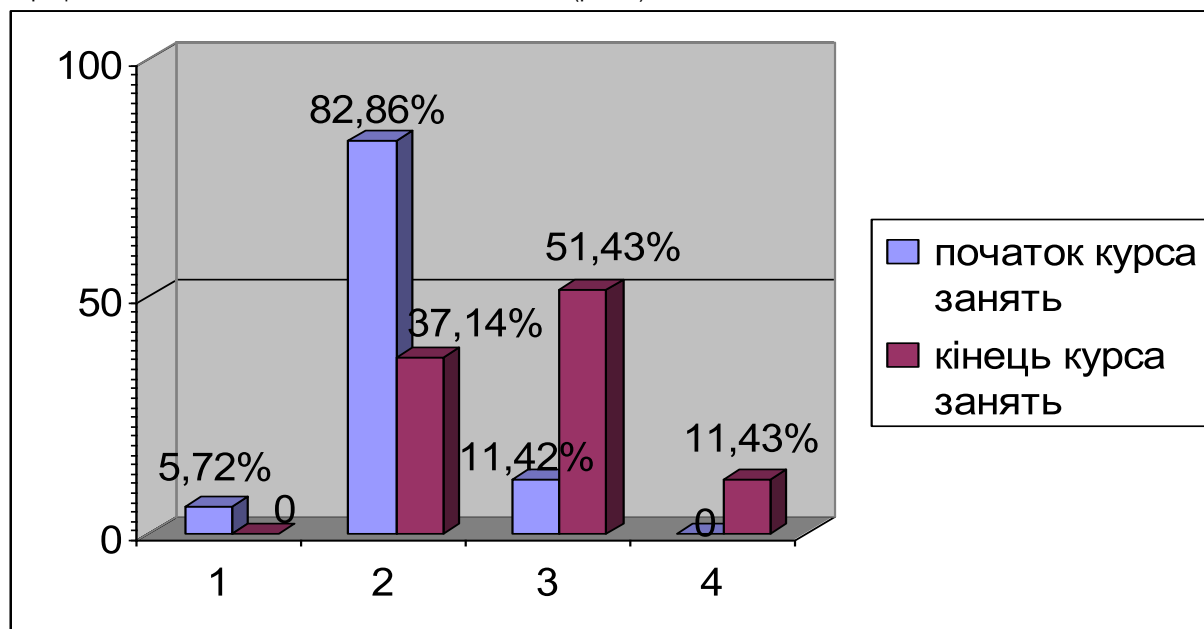


Рис. 2 Динаміка РФС під впливом занять кікбокс-аеробіки

- 1- РФС нижче середнього
- 2- середній РФС
- 3- РФС вище за середнє
- 4- РФС- високий

Крім оцінки ефективності рекреаційних занять, з метою вивчення мотивів і інтересів жінок першого зрілого віку до занять фізичною культурою, а також для створення портрета сучасної жінки-споживача фізкультурно-оздоровчих послуг, було проведено анкетування. В анкетуванні взяли участь 40 жінок 21-35 років. Крім оцінки ефективності рекреаційних занять, з метою вивчення мотивів і інтересів жінок першого зрілого віку до занять фізичною культурою, а також для створення портрета сучасної жінки-споживача фізкультурно-оздоровчих послуг, було проведено анкетування. В анкетуванні взяли участь 40 жінок 21-35 років. Було встановлено, що основний контингент що займаються, складають жінки 26-30 років (70%), 20%-жінки до 25 років і 10%-31-32 років. В основному усіх жінки замужем 82 % з 100%. З числа опитаних, більшість жінок зайнята в сфері комерційних фірм (72,5%), 15%-працюють у державних закладах, і 12,5% ніде не працюють. Конкуренція при одержанні престижних посад змушує їхній більш послідовно поліпшувати свій загальнофізичний розвиток. Посади референтів, секретарів, що завідують відділів у різних сферах економіки (бізнес, соціальне обслуговування, банки, туристичні фірми) вимагають відмінного зовнішнього вигляду і фігури, що є їх візитною картою. Взаємозв'язок кар'єри і фізичного іміджу визнає усе більше число жінок.

Жінки, що займаються, в основному мають вище утворення (70%), 20%- неповне вище і 10%- середнє спеціальне. Фітнес-жінка практично не курить (70%), 20%-епізодично курять тільки 10% Утішний факт, що останнім часом жінки, що займаються, в основному ведуть рухливий спосіб життя (50%), малорухомих- 45% і тільки 5% сидячий. Про фітнес клуб "Sport Life" більшість респонденток довідалися з реклами (70%), 27,5 % від подруг Дослідженнями встановлена головна мотивація жінок -37,5 % залучають самі заняття ОФК, 25%- прагнути знизити масу тіла, 12,5% прагнути розвинути фізичні якості, 12,5%-поліпшити здоров'я і 12,5% просто через спілкування. З запропонованих видів рухової активності фітнес-жінка віддає перевагу аеробіке(62,5%), кікбокс-аеробіку, тайбо (47,5%),біг (47,5), плавання (45%), танцювальні напрямки (45%), йогові (7,5%). Після піврічного курсу занять більшість жінок знизили вагу, набагато 82,5%, на пари кілограм 12,5% і не схудли тільки 5 %.

Висновки

1. Аналіз даних спеціальної літератури з проблеми впливу занять фізичної рекреації на організм жінок першого зрілого віку показав, що сучасний етап розвитку сфери рекреації і оздоровчої фізичної культури характеризується динамічним розширенням застосовуваних інноваційних технологій фітнесу, позитивно впливають на УФС жінок першого зрілого віку.

Кікбокс-аеробіка одна з найбільш популярних видів ТАК серед жінок. Її мета - зміцнення здоров'я, корекція постави

і маси тіла, поліпшення стану серцево-судинної і дихальної систем, зміцнення і підвищення тону м'язів. Оригінальність роботи на степ-платформах і з музикою підвищує інтерес до занять.

2. На початку курсу занять значення маси тіла у всіх спостерігалися жінок перевищували належні норми на 16-20%.

За рівнем фізичного стану жінки розподілялися наступним чином: на рівні вище середнього - 25%, на середньому - 52%, нижче середнього -23%. Низький рівень стану у випробовуваних не виявлено.

За результатами анкетування основними мотивами до занять фізичною рекреацією у жінок першого зрілого віку є - естетичні (бажання схуднути, гарна фігура, поліпшення зовнішнього вигляду). Жінки 21-35 років віддають перевагу таким видам ТАК, як аеробіка, степ-Аеробіка-(62,5%), кік-бокс-аеробіка, тайбо- (47,5%), танцювальні напрямки (45%), йога (7, 5%).

3. В результаті дослідження в значеннях показників функціонального стану серцево-судинної системи організму відбулися зміни, що свідчать про економізацію функції серця, що виразилося в зниженні значень ЧССп у жінок, що займаються кікбокс- аеробікою з 65 до 60 уд / хв., У жінок, що займаються за комплексною програмою кікбокс-степ-аеробіка - з 68 до 62 уд / хв; в обох групах відзначено нормалізація АТ. Ефективність оздоровчих програм оцінювалася за кількістю займаються, що перейшли в більш високий УФС або підвищили бальну оцінку, але не змінили УФС: в 1-й групі перейшли - 64%, решта підвищили бальну оцінку; у 2-й групі -50%.

Література:

1.Арефьев В.Г. Современные фитнес технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста// Педагогика, психолгія та медіко-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту/ Під. ред. С.С. Єрмакова.-Харків: Х ДАДМ, 2004.- № 16.-С.

2.Артёмов В.А. Структура фізичного стану осіб першого зрілого віку// Педагогика, психолгія та медіко-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. Наукових праць.- Харків, 1998.-№ 6.-С.22-24

3.Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України// Теорія і методика фізичного виховання і спорту.-2004.-№ 1.- С. 3-9.

4.Власов А.С. Особенности методики занятий атлетической гимнастикой с женщинами в зависимости от их соматического развития: Автореф. дис. канд. пед. наук.- Малаховка, 2000.-23 С.

5.Давыдов В.Ю. Новые фитнес системы (Новые направления методики, оборудование и инвентарь./ В.Ю. Давыдов, А.И. Шанардин, Г.О. Краснова. Волгоградская ГАФК- Волгоград, 2001,-140 С.

6.Индивидуальная анатомическая изменчивость органов, систем и форм тела человека/ Под ред. Д.Б. Бекова.- К.: Здоровье, 1988.-224 С.

7.Лапутин А.Н. Кашуба В.А. Кинетика тіла людини: навчальна програма для вузів фізичного виховання та спорту.- Київ: Наук. світ, 2003.-13 С.

8.Мовчан Л. Нове завжди приваблює! : [Фітнес- новий спорт. Напрями в Україні. І Нац.Чемп.] «Спорт.газета.- 1995.- 29 версія.

9. Arefiev V.G. Modern fitness technologies to increase the level of physical condition of women of the first adulthood // Pedagogy, psychology and medico-biological problems of phisical vichovannya and sport / Pid. Ed. S.S. Єрмакова.-Kharkiv: X DADM, 2004.- No. 16.- p.

10. Artiomov V.A. The structure of the phisical is the beginning of the first day of the first century, // Pedagogy, psychology and medico-biological problems of phisical vichovannya and sports.- Kharkov, 1998.-№ 6.-p.22-2.

11. Bulatova M., Litvin O. Health and creativity of the population of Ukraine // Theory and methodology of physical vichovannya i sportu.-2004.-№ 1.- p. 3-9.

12. Vlasov A.S. Features of the technique of practicing athletic gymnastics with women, depending on their somatic development: Author's abstract. dis. Cand. ped. Sciences .- Malakhovka, 2000.-23 p.

13. Davydov V.Yu. New fitness systems (New directions of the technique, equipment and inventory.) V.Yu. Davydov, A.I. Shanardin, G.O. Krasnova.Volgorodskaya GAFK-Volgograd, 2001, -140 p.

14. Individual anatomical variability of organs, systems and forms of the human body / Ed. D.B. Bekova.- K.: Health, 1988.- 224 p.

15. Laputin A.N. Kashuba V.A. Kinetics of the human body: a curriculum for higher education institutions and sports.- Kiev: Science. svit, 2003.-13 p.

16. Movchan L. Nove zavzhdi privolylye! : [Fitnes-new sport in Ukraine. I Nats.Chemp.] "Sport.gazeta.-1995.-29 version.

Шестерова Л. Є., Крилов Д. С.

Харківська державна академія фізичної культури

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОНАННЯ УДАРУ СПРАВА З ВІДСКОКУ ДЕСЯТИРІЧНИМИ ТЕНІСИСТАМИ В ВИСОКОМУ ІГРОВИМУ ТЕМПІ

Сучасний теніс характеризується значним зростанням темпу гри. Це зумовлює актуальність дослідження зміни темпу гри юних тенісистів з використанням різних м'ячів. Мета: визначити особливості виконання удару справа з відскоку тенісистами 10 років при гри у високому темпі. Об'єкти: тенісисти віком 10 років (n = 8) першого року навчання, що тренуються на базі тенісного клубу «Спорт & корт» (м. Харків). Методи: аналіз літературних джерел; педагогічне спостереження; відеозйомка з аналізом відеоматеріалів; інструментальні методики. Результати: виявлено, що темп гри зріс на 18% при переході від використання у тренуванні десятирічних тенісистів м'ячів з зелених на жовті. При цьому, при виконанні удару справа з відскоку, в умовах зростання темпу гри, відбувається зміна стійки з закритої на