

РОЗДІЛ І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

УДК 797.2:378.17

АНАЛІЗ ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ ІЗ ПЛАВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Бережна-Притула М.О.

69600, Запорізький національний університет,
буль. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна

marysj1985@mail.ru

У статті наведений аналіз існуючих на даний момент оздоровчих програм із плавання. Проаналізована науково-методична література з використання різних оздоровчих методик побудови тренувань. Наведені дані, які розкривають зміст та призначення багатьох тренувальних програм із плавання від різних авторів. Розкриті переваги та недоліки використання найбільш поширених оздоровчих програм для різних груп населення. Особливу увагу приділено тому що серед різних видів спорту, які придатні для оздоровчих, і для спортивних тренувань для різного контингенту людей, ефективним видом рухової активності, здатним підвищувати функціональний стан організму з одночасним розвитком рухових якостей, необхідно відзначити плавання. Незважаючи на існування великої кількості програм тренувань з оздоровчого плавання, більшість із них не мають достатньої ефективності на даний час у зв'язку тим, що були розроблені без урахування найбільш важливих показників – індивідуальних особливостей, віку, фізичної підготовленості, рівня оволодіння технічними елементами плавання. Також негативним фактором є те, що програми складені в минулому сторіччі. Особливу увагу в статті приділено проблемі, суть якої у відсутності в Україні наукових робіт, які б висвітлювали процес оздоровчого плавання для різних груп населення як засіб підвищення їхньої фізичної підготовленості та покращення функціонального стану організму. Також у статті вказані основні етапи оздоровчого тренування, які потрібно враховувати при побудові тренувань з плавання для покращення функціонального стану та стану здоров'я.

Ключові слова: оздоровче плавання, фізичний стан, функціональний стан, фізична підготовленість, оздоровчі програми.

АНАЛИЗ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Бережная-Притула М.А.

69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66,
г. Запорожье, Украина

В статье приведен анализ существующих на данный момент оздоровительных программ по плаванию. Проанализирована научно-методическая литература по использованию различных оздоровительных методик для построения тренировок. Приведены данные, которые раскрывают содержание и назначение многих тренировочных программ по плаванию от разных авторов. Раскрыты преимущества и недостатки использования наиболее распространенных оздоровительных программ для различных групп населения. Особое внимание уделяется тому, что среди различных видов спорта, которые пригодны как для оздоровительных, так и для спортивных тренировок для разного контингента людей, эффективным видом двигательной активности, который способен повышать функциональное состояние организма с одновременным развитием двигательных качеств, необходимо отметить плавание. Несмотря на существование большого количества программ тренировок по оздоровительному плаванию, большинство из них не имеют достаточной эффективности в настоящее время в связи тем, что были разработаны без учета наиболее важных показателей – индивидуальных особенностей, возраста, физической подготовленности, уровня овладения техническими элементами плавания. Также негативным фактором является то, что программы были построены в прошлом веке. Особое внимание в статье отводится проблеме, суть которой в отсутствии в Украине научных работ, освещающих процесс оздоровительного плавания для различных групп населения как средство повышения их физической подготовленности и улучшения функционального состояния организма. Также в статье указаны основные этапы оздоровительной тренировки, которые нужно учитывать при построении тренировок по плаванию для улучшения функционального состояния и состояния здоровья.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, физическое состояние, функциональное состояние, физическая подготовленность, оздоровительные программы.

THE ANALYSIS OF HEALTH PROGRAMS OF SWIMMING FOR UNIVERSITY STUDENTS

Berezhnaya-Prytula M.O.

69600, Zaporizhzhya national University, Zhukovsky str., 66, Zaporozhzhya, Ukraine

The article provides an analysis of the currently existing recreational swimming programs. Analyzed scientific and methodical literature on the use of various techniques for constructing health training. The data that reveal the content and purpose of many training programs in swimming from different authors. Reveals the advantages and disadvantages of the most common health programs for different groups of the population. Particular attention is paid to the fact that among the various kinds of sports, which are suitable for both recreational and sports training for different contingent of people, effective kind of physical activity that is able to improve the functional state of the body with the simultaneous development of motor qualities necessary to mark the voyage. Despite the existence of a large number of training programs improving swimming most of them do not have sufficient efficiency at present. Due to the fact that have been developed without taking into account the most important indicators – individual characteristics, age, physical fitness, level of mastery of the technical elements of navigation. It is also a negative factor is that the program had been built in the last century. Special attention is given to the problem, which are absent in the Ukrainian scientific papers covering the process of improving navigation for different population groups, as a means to improve their physical fitness and improve the functional status of the organism. The article shows the main stages of fitness training that you need to consider when building a training swimming to improve the functional status and health.

Key words: recreation swimming, physical condition, functional status, physical fitness, wellness programs.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ ТА АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Стан здоров'я сучасної молоді – одна із головних проблем сьогодення. У зв'язку з цим зараз актуальними є дослідження, спрямовані на пошук нових шляхів підвищення загального фізичного стану студентів, зокрема, за рахунок використання в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів фізичних вправ із найбільш високим загальнооздоровчим ефектом. На думку багатьох фахівців у галузі фізичної культури і спорту, досить перспективним може бути впровадження в систему занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах оздоровчого тренування, зокрема плавання, яке здатне поєднувати в собі елементи оздоровчого та спортивного тренування.

МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ

Проведення аналізу існуючих оздоровчих програм тренування та аналіз програм з оздоровчого плавання для різних груп населення.

Методи дослідження: аналіз та синтез науково-методичної літератури, у якій розробляються теоретичні та практичні аспекти використання плавання в системі оздоровчого тренування.

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ

Сьогодні у фізичній культурі сформувався базовий підхід до реалізації мети галузі – оздоровчої спрямованості фізкультурної діяльності. У системі виховання молоді значне місце повинні займати нові підходи до створення та вдосконалення системи фізичного виховання, головними завданнями якої є пошук адекватних і об'єктивних методичних прийомів, залучення сучасних методів удосконалення фізичної підготовки та зміцнення здоров'я студентів.

На жаль, існуюча система фізичного виховання в Україні не досягає повною мірою поставленої мети – зміцнення здоров'я населення. Чинні програми з фізичного виховання у ВУЗ орієнтовані на досягнення нормативів фізичної підготовленості та забезпечують в основному освітній рівень, а не тренувальний, який сприяє підвищенню функціональних резервів організму.

Принципи оздоровчої спрямованості фізичного виховання, як правило, конкретизуються в різноманітних фізкультурно-оздоровчих технологіях.

Використання новітніх оздоровчих технологій у фізкультурній практиці дозволяє задовольнити потребу людини у виборі доступних та ефективних форм фізичної активності залежно від її мотиваційних запитів, фізичного розвитку та соціальних передумов [2].

При використанні чи створенні новітніх технологій важливо враховувати помилки і досвід попередніх програм. Аналіз попередніх програм дозволить створити більш досконалі і дієві оздоровчі програми.

Дослідження науковців переконливо свідчать, що заняття аеробікою, ритмічною гімнастикою, оздоровчим бігом, плаванням, шейпінгом, аквааеробікою та іншими оздоровчими системами фізичних вправ надають виражений позитивний вплив на характер змін показників здоров'я, фізичної підготовленості та ін.

Проаналізувавши роботи фахівців у галузі фізичного виховання і спорту, оздоровчі програми можна розподілити на програми, в основі яких лежить один вид рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання та ін.), програми, які передбачають поєднання декількох різних видів рухової активності (наприклад, аеробіка і бодібілдинг; аеробіка і стретчинг; оздоровче плавання і спортивні ігри), і нарешті, оздоровчі програми з використанням декількох видів рухової активності і різних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка і загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання та комплекс водолікувальних відновних процедур та ін.).

Одним із найпоширеніших і найдоступніших видів фізичних вправ є оздоровчий біг або хода. Вони можуть бути рекомендовані людям усіх вікових груп, які мають різну підготовку і стан здоров'я. Особливо хода корисна людям, які ведуть малоактивний спосіб життя. Програми оздоровчого бігу (К. Купер) розроблені для масового використання, метою цих програм є збільшення максимального споживання кисню на основі підвищення функціональних можливостей серцево-судинної й дихальної систем людини. Аеробні програми занять оздоровчим бігом передбачають нарахування очок для осіб різного віку залежно від дистанції бігу й часу подолання цих дистанцій: чим менше часу витрачається на ту саму дистанцію, тим вищим є її тренувальний ефект, отже, тим більше нараховується очок [8].

Також не менш актуальними є такі вправи, як стрибки зі скакалкою, які зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, сприяють розвитку сили і витривалості м'язів ніг. Для того щоб домогтися аеробного тренувального ефекту, необхідно стрибати не менше 15 хв за тренування, не менше 3 разів на тиждень. Якщо ставити за мету позбавлення від зайвої ваги, то необхідно стрибати безупинно протягом 30 хв.

Одиним із лідерів серед фізкультурно-оздоровчих програм є аеробіка. Вона побудована на основі різних гімнастичних вправ (степ-аеробіка, слад-аеробіка, денс-аеробіка та ін.). На даний час поняття аеробіка повністю замінило такі поняття як ритмічна гімнастика, аеробні танці, танцювальні вправи та ін., які характеризували виконання фізичних вправ під музику. Під час аеробного класу тренується пам'ять, а правильно підібраний музичний супровід сприяє доброму емоційному фону. Велика кількість напрямів у сучасній аеробіці робить майже кожне заняття неповторним і новим, що, зі свого боку, підвищує ступінь зацікавленості фізичною культурою.

В умовах водного середовища дуже розповсюджені такі оздоровчі програми, як аквафітнес, який включають в себе вправи з різними предметами, підтримуючими засобами або з легким обтяженням. Вправи частіше всього виконуються стоячи у воді на рівні грудей або переміщуючись по дну басейна під музику.

Серед різних видів спорту, які придатні і для оздоровчих і для спортивних тренувань різних груп населення, ефективним видом рухової активності, який здатен підвищувати функціональний стан організму з одночасним розвитком рухових якостей, необхідно зазначити плавання.

Сприятливий вплив водного середовища на організм людини під час оздоровчих занять у воді підкреслює багато науковців. Так, за результатами наукових досліджень І.В.Адамової заняття плаванням викликають більш виражене зниження маси тіла, достовірне підвищення рівня гнучкості, загальної витривалості та швидко-силових якостей м'язів ніг та рук.

На думку В.П.Шаповалова, необхідно комплектувати групи тих, хто займається плаванням з урахуванням рівня плавальної підготовленості, на основі якої планується й кількість занять. Цілком зрозуміло, що такої кількості годин, яка відводиться на заняття плаванням зі студентами вищих навчальних закладів недостатньо для набуття стійкого плавального навичку та побудови надійного й довготривалого фундаменту плавальної підготовленості.

Оздоровче плавання – це, по-перше, система фізичних вправ, які виконують у воді та на суші в тренувальному режимі для зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму, забезпечення різнобічної фізичної підготовки до активної життєдіяльності.

Для досягнення позитивного результату були визначені завдання під час занять оздоровчим плаванням: по перше вдосконалення техніки спортивного плавання обраним способом, для оздоровчих цілей можливе також використання прикладних способів плавання (на боку, брас на спині), та «народних». По-друге, загартування та вдосконалення системи терморегуляції організму за рахунок опірності організму людини до коливання температур. А також не менш важливе – підвищення рівня дихальної системи, вестибулярної стійкості, та стійкості до гіпоксії. Зміцнення опорно-рухового апарату. Розвиток загальної витривалості, координаційних здібностей; силова та швидкосна підготовка; інтегральна підготовка.

Основні засоби оздоровчого тренування – імітаційні вправи на суші, плавання на техніку по елементах та в повній координації, довгострокове неперервне, повторне та комплексне плавання в аеробному та змішаному режимах; повторне пропливання коротких відрізків на граничних та біляграничних швидкостях; пірнання в довжину; комплексне плавання; вправи з обтяженням; скретчинг на суші і на воді. Використовуються також і додаткові види оздоровчих вправ на суші та на воді (оздоровчий біг, загальна і аквагімнастика, загальноорозвивальні вправи, спортивні ігри тощо).

Аналіз існуючих тренувальних програм та методик проведення занять з оздоровчого плавання вказує на широкий діапазон призначення тієї чи іншої тренувальної програми, які розраховані на різні групи населення з низьким, задовільним та високим рівнями плавальної підготовленості. Розробкою тренувальних програм для занять у воді орієнтованих на різні групи населення, та дослідженням впливу водного середовища на функціональний стан організму та фізичну підготовленість тих, хто займається, присвятила свої дослідження велика кількість вітчизняних та іноземних авторів.

Достеменно відомо, що серед багатьох позитивних змін, які відбуваються під впливом плавання в організмі людини, не остання роль відводиться аеробній роботоздатності. Одним із перших розкрив користь та необхідність упровадження в процес фізичної культури аеробної роботи оздоровчого напрямку з розрахунком індивідуальної фізичної підготовленості К. Купер. Він запропонував програми тренувань для тих, хто вже володіє достатньою технікою плавання. Ці програми складено з урахуванням віку, рівня фізичного стану та плавальної підготовленості, який визначається за 12-хвилинним тестом (для виконання тесту необхідно подолати якомога більшу дистанцію будь-яким способом). Навантаження регулюється за рахунок зміни величини дистанції та швидкості подолання. Залежно від рівня фізичної підготовленості тренування може тривати від 6 до 16 тижнів. Як стимул для занять та критеріїв досягнутого рівня фізичної підготовленості К.Купер запропонував очкову систему. Після завершення цієї програми та досягнення позитивного результату автор пропонує три варіанти продовження. Продовжити тренування за останньою, завершальною для цього виду навантаження, програмою, або обрати підтримувальну програму, яка запропонована для усіх вікових груп, чи розробити власну.

Основоположниками розробки оздоровчих програм з плавання В.В. Пижов, Ю.А. Короп, С.В. Белі-Гейман, Л.П. Макаренко та ін [1]. Ці програми запропоновані тим, хто вже має достатній рівень володіння навичками плавання у віці до 40 років. Вони розраховані на відвідування басейну не менше ніж 3 рази на тиждень. Особливістю змісту плавальної складової програм є чергування безперервного плавання та подолання оздоровчої дистанції по частинах. Довжина дистанції поступово збільшується, на 16-му тижні вона досягає 2000м. Але у зв'язку з тим, що вони розраховані на масовість, тобто відсутність індивідуального підходу до дозування фізичного навантаження, в сучасному процесі з фізичного виховання вони є неприйнятними.

Серед тренувальних програм з оздоровчого плавання для людей з низькою плавальною підготовленістю можна відзначити програми Н.М. Булатової та К.П. Сахновського [3,4]. Так, згідно з змістом програми поступово зростаючий обсяг тренувальної роботи (від 100 до 800 м) виконується в межах тижневих мікроциклів, які об'єднані в мезоцикли різної тривалості. Під час виконання програми ускладнюються тренувальні серії та збільшується довжина плавальних відрізків.

Методичні рекомендації щодо побудови оздоровчих програм з плавання з використанням вправ різної інтенсивності для людей з високим рівнем плавальної підготовленості пропонує В.М. Сенча [5]. Автор встановив, що подолання дистанції в аеробному (до 60–50%) та анаеробному (до 40–50%) режимах при ЧСС 140–160 уд/хв у поєднанні з плаванням за відрізками 25–50м при відновлюванні ЧСС до вихідного значення, сприяє достовірному збільшенню загальної і спеціальної фізичної підготовленості значно краще, ніж із застосуванням лише дистанційного плавання в аеробному режимі при ЧСС 120–140 уд/хв.

Згідно із науковими розробками та змістом тренувальної програми Л.Я. Іващенко, дозування плавального навантаження здійснюється під контролем частоти серцевих скорочень [6]. Так, тренувальна дистанція засвоюється у декілька етапів. На першому етапі постає завдання навчити або удосконалити техніку плавання, в першу чергу кролем на грудях та брасом. Підвищення оздоровчої ролі плавання досягається при дотриманні таких умов: дихання (гранично глибокий вдих та повний видих у воду узгоджуються з гребковими рухами, що своєю чергою удосконалює функції серцево-судинної та дихальної систем; при виконанні кожного гребка напруження м'язів чергується з їх розслабленням, що запобігає швидкому прояву втоми; кожне заняття починається з розминки та продовжується з поступовим підвищенням швидкості у відповідності з рівнем фізичної підготовленості тих, хто займається. Кожній віковій підгрупі притаманні свої тренувальні обсяги плавального навантаження. Регулювати фізичне навантаження в плаванні автор рекомендує збільшенням темпу, швидкістю подолання дистанції та якістю виконання гребків.

Програма оздоровчого плавання, розроблена З.П. Фірсовим, розрахована на практично здорових людей, які здатні вільно подолати дистанцію 100 м. Протягом 18–20 занять поступово зростає обсяг плавання (до 1300–1500 м). Одночасно збільшується обсяг безперервного (дистанційного) плавання, довжина та кількість відрізків дистанції, які пропливаються в інтервальному режимі (4 по 25 м з відпочинком від 30 с до 2 хв; 6 по 25 м, 8 по 25 м, 10 по 25 м з тією самою паузою). Підліткам з незадовільною фізичною підготовленістю автор рекомендує програму тривалістю 40–50 занять з меншим ступенем нарощування загального обсягу та довжини плавальних відрізків [10].

Отже, аналіз існуючих оздоровчих програм з плавання доводить їх недостатню кількість та свідчить про неповну розробленість цього питання та відсутність у нашій країні достатньої кількості наукових праць, які б висвітлювали зміст оздоровчого плавання та призначеність тієї чи іншої тренувальної програми з оздоровчого плавання для різних груп населення.

Особливо відзначимо відсутність в Україні наукових праць, які б висвітлювали процес оздоровчого плавання студентів вищих навчальних закладів, як засобу підвищення фізичної підготовленості та покращення функціонального стану організму. Істотного практичного

значення набуває пошук нових тренувальних програм з плавання, спрямованих саме на корекцію та покращення функціонального стану організму та фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України.

Разом з тим все ж таки спостерігається нечисленність наукових праць, у яких обговорюється впровадження занять оздоровчим плаванням у процес з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

ВИСНОВКИ

Аналіз та узагальнення літературних даних з проблеми дослідження дозволив констатувати, що в системі виховання молоді значне місце повинні займати нові підходи до створення та вдосконалення системи фізичного виховання, головними завданнями якої є пошук адекватних і об'єктивних методичних прийомів, залучення сучасних методів удосконалення фізичної підготовки та зміцнення здоров'я студентів.

Серед різних видів спорту, які придатні для оздоровчих і спортивних тренувань різних груп населення, ефективним видом рухової активності, який здатен підвищувати функціональний стан організму з одночасним розвитком рухових якостей, необхідно відзначити плавання.

Незважаючи на існування великої кількості програм тренувань з оздоровчого плавання, більшість з них не мають достатньої ефективності на даний час, через те, що розроблені без урахування індивідуальних особливостей, віку, рівня технічної підготовки. Також негативним фактором є те, що програми складені в минулому сторіччі.

Особливо відзначимо відсутність в Україні наукових праць, які б висвітлювали процес оздоровчого плавання для різних груп населення як засобів підвищення їхньої фізичної підготовленості та покращення функціонального стану організму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Адамова И.В. Особенности влияния комплексных занятий гимнастикой и плаванием с оздоровительной направленностью на основные компоненты физической подготовленности женщин 21–35 / И.В. Адамова, Е.А. Земсков // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 6. – С. 23–26.
2. Булатова М.М. Плавание для здоровья / М.М. Булатова, К.П. Сахновский. – К. : Здоровье, 1998. – 136 с.
3. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М. : Изд. центр «Академия», 2005. – 432 с.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание: учеб. для вузов / Н.Ж. Булгаковой. Подобщ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
5. Глущенко Н.В. Плавання, як оптимальний засіб підвищення рухової та функціональної підготовленості студентів / Н.В. Глущенко // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму: Міжнар. наук.-практ. конф. – Запоріжжя. – 2009. – С. – 31
6. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198с. –Библиогр.: С. 197–198.
7. Меньшуткина Т.Г. Теория и методика оздоровительного плавания женщин разного возраста: дис. доктора пед.наук./Т.Г. Меньшуткина – СПб., 2000. – 332 с.
8. Фаныгина О.Ю. Коррекция физической подготовленности студенток вуза в процессе занятий оздоровительными видами плавания : дис. канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / О.Ю.Фаныгина. - К., 2004. – 282 с.
9. Фирсов З.П. Плавание для всех / З.П. Фирсов. – М. : ФиС, 1983.–64 с.

REFERENCES

1. Adamova I.V. Osobennosti vliyaniya kompleksnykh zanyatiy gimnastikoy i plavaniyem s ozdorovitel'noy napravlennoy na osnovnyye komponenty fizicheskoy podgotovlennosti zhenshchin 21–35 / I.V. Adamova, Ye.A. Zemskov // Teoriya i praktika fiz. kul'tury. – 2000. – № 6. – S. 23–26.
2. Bulatova M.M. Plavaniye dlya zdorov'ya / M.M. Bulatova, K.P. Sakhnovskiy. – K. : Zdorov'ye, 1998. – 136 s.
3. Bulgakova N.ZH. Ozdorovitel'noye, lechebnoye i adaptivnoye plavaniye: ucheb. posobiye dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy / N.ZH. Bulgakova, S.N. Morozov, O.I. Popov i dr.; Pod red. N.ZH. Bulgakovoy. – M.: Izd. tsentr «Akademiya», 2005. – 432 s.
4. Bulgakova N.ZH. Plavaniye: ucheb. dlya vuzov / N.ZH. Bulgakovoy. Podobshch. red. N.ZH. Bulgakovoy. – M. : Fizkul'tura i sport, 2001. – 400 s.
5. Glushchenko N.V. Plavannya, yak optimal'niy zasib pidvishchennya rukhovoї ta funktsional'noї pidgotovlenosti studentiv / N.V. Glushchenko // Aktual'ni problemi fizichnogo vikhovannya, sportu ta turizmu: Mizhnar. nauk.-prakt. konf. – Zaporizhzhya. – 2009. – S. – 31
6. Ivashchenko L.YA. Programirovaniye zanyatiy ozdorovitel'nymfitnessom / L.YA. Ivashchenko, A.L. Blagiy, YU.A. Usachev. – K.: Nauk. svit, 2008. – 198s. –Bibliogr.: S. 197–198
7. Men'shutkina T.G. Teoriya i metodika ozdorovitel'nogo plavaniya zhenshchin raznogo vozrasta: dis. doktora ped.nauk./T.G. Men'shutkina – SPb., 2000. – 332 s.
8. Fanygina O.YU. Korrektsiya fizicheskoy podgotovlennosti studentok vuza v protsesse zanyatiy ozdorovitel'nymi vidami plavaniya : dis. kand. nauk po fiz. vospitaniyu i sportu: 24.00.02 / O.YU.Fanygina. - K., 2004. – 282 s.
9. Firsov Z.P. Plavaniye dlya vsekh / Z.P. Firsov. – M.: FiS, 1983.–64 s.

УДК 796.86:37.037.1 – 053.5

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ РУКОПАШНОГО БОЮ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ ЛІЦЕЮ

Дядечко І.Є., Коваленко Ю.О., Нечай О.І.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м.Запоріжжя, Україна

hostkvo@mail.ru

Наведено результати дослідження особливостей фізичної підготовки юнаків засобами рукопашного бою відповідно до їхніх вікових і психофізіологічних особливостей, які навчаються в ліцеї-інтернаті з посиленою військово-фізичною підготовкою. З'ясовано вплив експериментальної методики на показники силових і координаційних здібностей юнаків 16-17 років засобами рукопашного бою. Встановлено, що наприкінці дослідження зросли і мали достовірний приріст показники координаційних здібностей. Особливо істотних змін зазнав показник здатності адекватного вирішення рухового завдання, він мав найвищий відносний приріст. Також достатньо високий відносний приріст склав за тестами «Рівновага» і «Складна сенсомоторна дія». Встановлено більш суттєві зміни в силових показниках юнаків, які істотно зросли наприкінці дослідження. Найбільший приріст зафіксовано за двома тестами (у кидках партнера і підйомах партнера заднім поясом за 20 с, підйом партнера заднім поясом за 20с). Визначено шляхи оптимізації навчально-тренувального процесу юнаків засобами рукопашного бою.

Ключові слова: військовий ліцей, фізичне виховання, учні, засоби, рукопашний бій, силові здібності, координаційні здібності.

Фізичне виховання та спорт