

ВПЛИВ РІЗНОМАНІТНИХ УМОВ НА СТАНОВЛЕННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ «СИЛОВЕ СКОВЗАННЯ» ЯК РІЗНОВИДУ СУЧАСНОГО ФІТНЕСУ

Д.О. Підкопай

Харківська державна академія фізичної культури

Постановка проблеми. У сучасних соціально-економічних умовах оздоровча фізична культура набуває різноманітних форм і напрямків, які можуть бути ефективними, якщо в спортивних клубах при її організації враховані: вікові і статеві особливості, рівень фізичного стану і здоров'я тих, що займаються; структуру взаємозв'язок показників рівня здоров'я і фізичного стану, фінансові можливості жінок, що займаються; їхній інтерес і потреба в заняттях даною формою оздоровчої фізичної культури; оптимальні градації фізичних навантажень, обумовлені рівнем здоров'я жінок, що займаються, якщо вони базуються на диференційованому наборі засобів системи дозованих фізичних вправ.

Різнманітні варіанти дозування навантажень для жінок припускають і різноманітні форми організації фізкультурно-оздоровчої роботи в спортивних клубах. Пошук у сучасних умовах оптимальної форми організації оздоровчого впливу фізичних вправ, заснованих на ефекті ковзання, потребує додаткових наукових досліджень, що й обумовило актуальність нашої роботи.

Зв'язок досліджуваної проблеми з науковими і практичними задачами, що стосуються становлення різноманітних напрямків оздоровчої гімнастики, аеробіки і фітнесу, визначається трьома обставинами: *по-перше*, постійною мінливістю характеру тренувального процесу (це стосується не тільки обсягу й інтенсивності одержуваних навантажень, але й основних задач занять); *по-друге*, у заняття оздоровчою фізичною культурою втягується все більша кількість людей різного віку і стану здоров'я (В.П. Філін, 1987); *по-третє*, інтенсивне науки як в галузі спортивної педагогіки, так і в галузі фізіології дозволяє розробляти нові методи визначення стану здоров'я (Ю.Г. Васин, 1981, В.Л. Карпман, 1987), що значно поглиблює і розширює можливості контролю за станом тих, що займаються, а також індивідуального дозування навантажень.

Аналіз публікацій і досліджень багатьох авторів, що стосуються виникаючих у процесі занять позитивних зсувів у стані здоров'я і запобігання негативних змін в організмі при нераціональних навантаженнях є невід'ємною частиною загальної системи фізичного виховання. На думку ряду дослідників (А.А. Тер-Ованесян, 1978; В.М. Платонов, 1984; Л.П. Матвеев, 1991) удосконалювання існуючих і розробка нових педа-

гогічних методик, спрямованих на підвищення фізичної активності тих, що займаються, призводить до необхідності більш ретельного контролю за станом їхнього здоров'я, функціональною фізичною і розумовою працездатністю.

У сучасних численних напрямках фітнесу, за даними закордонних авторів (Х. Едвард, Т. Френкс, Б. Дон 2000, Шлосберг Сюзанна, Непорент Ліз 1999), є системи і методики, що використовують елементи рухів у ковзанні. Нами ж уперше запропонована широка класифікація вправ у ковзанні, де застосовується упор із перемінними значеннями коефіцієнта тертя, тобто усталеності опорних ланок тіла, враховує і використовує більшість можливостей побудови фізичних вправ на горизонтальній слизькій поверхні.

Постановка задачі дослідження: розробити технологію організації занять оздоровчими фізичними вправами, що буде мати більш позитивний оздоровчий ефект, чим багато з нині існуючих і традиційно використовуваних в роботі спортивних клубів напрямків фітнесу і спортивно-аеробіки.

Виклад основного матеріалу. Обсяги фізичного навантаження для кожного, хто займається, визначаються в «Силовому ковзанні» індивідуально, відповідно до рівня стану здоров'я, зацікавленості, а також характеру взаємозв'язку, необхідності впливу, розміру і спрямованості застосовуваних фізичних вправ оздоровчої системи «Силове ковзання» як на окремі м'язові групи, так і на весь організм в цілому.

Запропоновані методи оцінки оздоровчого ефекту і реакції організму досліджуваних на вплив вправ оздоровчої системи «Силове ковзання» дозволяють оперативно контролювати і визначати спрямованість позитивних зсувів у стані здоров'я і фізичної підготовленості тих, хто займаються, а також робити термінові необхідні зміни в методику застосування цих вправ.

У основі класифікації фізичних вправ, запропонованої нами в якості педагогічної технології використання оздоровчої системи «Силове ковзання» лежить ефект ковзання по гладкій горизонтальній поверхні за рахунок застосування різностійких упорів, що дає можливість полегшити тренерам упорядкування для індивідуальних комплексів фізичних вправ для тих, що займаються, цільового призначення з наступною

перевіркою ефективності їхнього впливу для одержання значного оздоровчого ефекту у жінок різного віку, стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості при використанні індивідуально підібраних програм оздоровчих фізичних вправ. Диференційована спрямованість впливу вправ на різноманітні функціональні системи жіночого організму заснована на виборчому застосуванні різно стійких упорів в умовах ковзання, що створює можливість дозованого впливу як на окремі групи м'язів (не задіяні при заняттях іншими системами оздоровчих вправ), так і на весь кістково-м'язовий апарат і функціональні системи. Отримані результати можуть бути застосовані в процесі практичної роботи тренерів і інструкторів-методистів спортивних клубів і колективів оздоровчої фізичної культури, при навчанні студентів вузів фізичної культури, при перепідготовці і підвищенні кваліфікації працівників фізичного виховання.

У порівнянні з результатами первинного обстеження, проведеного до впливу експериментальної методики, виявлений значний достовірний приріст показників розвитку силових характеристик, координаційних можливостей і силової витривалості жінок, які проходили обстеження.

Дані досліджень показують, що ступінь і характер змін, що відбуваються у функціональних системах організму жінок з ростом тренуваності залежать від виду і тривалості занять оздоровчими фізичними вправами з одного боку, від віку тих, що займаються — з іншого. Різноманітні форми і напрямки організації занять оздоровчими фізичними вправами припускають різноманітні варіанти дозування тренувального навантаження для тих, що займаються.

З'ясувавши в дослідженні індивідуальні значення вікової реактивності як найважливішого чинника, що визначає якість і межі пристосування організму жінок, ми одночасно досліджували можливість їх змін у сприятливому для кожної із тих, що займаються, напрямку в слідстві раціонального систематичного тренування в процесі занять оздоровчою гімнастикою на слизькій поверхні. Такою функціональною перебудовою в організмі тих, що займалися, на нашу думку, пояснюється розвиток високого рівня витривалості і працездатності.

Застосування оздоровчої системи фізичних вправ «Силове сковзання» у вигляді експериментальної методики, зробило виражений достовірний ефект, що розвиває, та об'єктивний адаптаційний ефект у функціонуванні серцево-судинної і дихальної систем організму людини,

у розвитку опорно-рухового апарату і кістякової мускулатури. Об'єктивно і достовірно збільшилися характеристики розвитку фізичних якостей. Суб'єктивно поліпшився моральний і емоційний стан жінок, які займалися «Силовим сковзанням».

Висновки:

1. Обґрунтоване застосування оздоровчої системи фізичних вправ «Силове сковзання» є діючим засобом підвищення активності функціонування, розвитку адаптивних і прискорення відновлювальних процесів у системах і органах організму людини, і такий варіант побудови учбово-тренувальних занять із жінками різного віку забезпечує не тільки їх гарну фізичну підготовленість, але і завдяки незвичним умовам проведення, залучає до систематичних занять фізичною культурою, використовуючи їх інтерес і зацікавленість.

2. «Силове сковзання», як оздоровча система фізичних вправ, є еволюційним продовженням розвитку напрямків сучасного фітнесу при повній відповідності відомим педагогічним основам і принципам фізичного тренування.

3. Ефективне і безпечне для здоров'я людини застосування вправ і навантажень «Силового сковзання» різноманітної спрямованості, можливо тільки при дотриманні відомих біологічних основ і педагогічних принципів використання фізичних вправ для створення спрямованих позитивних зсувів в організмі людини.

Література:

1. *Матвеев Л.П.* Теорія і методика фізичної культури (загальні основи теорії і методики фізичного виховання; теоретико-методичні аспекти спорту і професійно-прикладних форм фізичної культури. — М.: Фізкультура і спорт, 1991. — 543 с.
2. *Платонов В.М.* Теорія і методика спортивного тренування. — К.: Вища шк. Головне вид-во, 1984. — 352 с.
3. *Тер-Ованесян А.А.* Педагогічні основи фізичного виховання. — М.: ФиС, 1978. — 206 с.
4. *Підкопай Д.О.* «Пауэрслайдинг: (силове сковзання)», Харків: Фоліо, 1998. — 88 с.
5. *Хоули Едвард, Т. Френкс, Б. Дон.* Оздоровчий фітнес. Довідкове видання. — Київ: «Олімпійська література», 2000 — 367 с.
6. *Шлосберг Сюзанна, Непорент Ліз* Фітнес для «чайників» / Пер. з англ. — М.; СПб; К.: Изд. будинок «Вільямс», 1999. — 272 с.
7. *Kohl H. W., Cooper K. N.* Physical fitness and all-cause mortality // Journal of the American Medical Association. 1989, 262, P 2395—2401.