

7. Надери Л. Специализация и талант // Отбор и юношеский спорт за рубежом: Экспресс-информация. – М.: УООНТИ. – Физкультура и спорт. – С.14 – 21.
8. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. – К.: Радянська школа, 1988. – 288 с.
9. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. – М.: Олимпия Пресс, и Terra-Спорт, 2001. – 160 с.
10. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. – М.-Воронеж, 1999. – 220 с.
11. Стрижак А.П., Жуков И.В. К далеким прыжкам. Подготовка американских прыгунов в длину // Легкая атлетика, 1989. – №9. – С.23–25.
12. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике./ Под общ.ред. В.Г.Алабина, М.П. Кривоносова. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 272 с.

ESSENCE OF SOME BIOMECHANICAL PECULIARITIES OF TECHNIQUE OF A LONG JUMP OF THE YOUNG ATHLETES 14 -15 YEARS OLD

Abstract. The article reflects essence of some biomechanical peculiarities of technique of a long jump of the young athletes 14 -15 years old and also essence of registration basic criteria of perfection technical preparation of the jumpers in the study- training groups.

Key words: biomechanical indices, technical preparation, criteria of efficacy technical preparation.

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЖІНОК

Аліса ТВЕЛІНА

Миколаївський державний університет імені В.О.Сухомлинського

Актуальність. Оздоровчий і профілактичний ефект масової фізичної культури пов'язаний із підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин. В результаті недостатньої рухової активності в організмі людини порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, закладені природою і закріплені в процесі життя, що призводить до розладу регуляції діяльності серцево-судинної та інших систем, порушенню обміну речовин і розвитку дегенеративних захворювань (атеросклероз та ін.) [1, 5].

У період з 2002 до 2004 року нами проводилося дослідження фітнес-тренувань у спортклубах „Атлет”, „Вдосконалення”, „Муравей”. Дослідження було спрямоване на вивчення та аналіз фізичних вправ і адаптованих під ці схеми раціонів харчування та фітнес-технологій. Для опрацювання результатів застосовувалася комп'ютерна техніка і відповідне програмне забезпечення. Щомісячно оцінювалося дотримання дієти і регулярність занять фітнесом (за даними щоденників). Усі досліджувані займалися за фітнес-технологією – фітнес-класик, які знаходилися на катаболічних фазах тренувань. Заняття фітнесом продовжувалися 60 хвилин і проводилися 3 рази на тиждень. Усі

волонтери умовно були розділені на групи. Перша група – “експериментальна” (“а”). Досліджувані не мали певного стажу занять фітнесом, але регулярно і систематично тренувалися, а також враховували всі рекомендації тренера щодо харчування.

Друга група – “експериментальна” (“б”). В цій групі знаходилися клієнти, які мали пропуски фітнес-тренувань. Таким чином, порушувалася регулярність і систематичність в заняттях.

Один раз на місяць у всіх групах проводилося контрольне визначення маси тіла, а також антропометричні виміри: обвід грудей, талії, сідниць та ін.

Результати дослідження у двох групах відображені на рис. 1, 2.

Як видно з рис. 1,2, під час експерименту відбулися зміни маси тіла: у 1 групі – 64 кг 300 г, що на 11 кг 900 г нижче за попередній показник; у 2 групі – 73 кг 400 г, що всього на 4 кг 500 г нижче.

Отже, за кінцевими показниками можна стверджувати, що у 1 групі, яка дотримувалася повного комплексу методичних вказівок, ефективність тренувального процесу достатньо велика. В процентному співвідношенні зниження маси падає на 20,25%. У 2 групі, де займалися нерегулярно, спостерігається обернено пропорційна залежність змін даних результатів від ступеня відвідуваності занять – загальна маса знизилася лише на 6,15%.

Не зважаючи на те, що у всіх групах дані показники зменшилися, ефективність процесу зниження маси тіла залежна від дотримання раціону харчування і відвідування фітнес-тренувань. Найнижчий результат спостерігався у 2 групи. Нерегулярність відвідування занять призвела до зниження динаміки досягнень поставленої мети.

Дане дослідження дозволяє зробити висновки, що можуть стати основою для нових розробок і допоможуть підвищити ефективність комплексної методики, що поєднує в собі систематичність і регулярність фітнес-занять, а також використання раціонального і збалансованого харчування для певних типів тренувань. Важливим чинником стимулювання катаболічної та анаболічної фаз тренувань у фітнесі є раціональне харчування. При цьому вимоги до нього прямо протилежні. Для харчування в катаболічній фазі тренувань важливим є безбілкова їжа і зниження калорійності стосовно до потреби нормальної життєдіяльності організму, а при тренуванні в анаболічній фазі в раціоні харчування повинна переважати білкова їжа калорійністю вищою за потреби для його нормальної життєдіяльності [2].

Під впливом занять фітнесом поліпшуються обмінні процеси в жіночому організмі, що підвищують стан функціональних систем, які забезпечують тривалу м'язову діяльність: загальний відсоток жиру в 1 групі знизився на 43,81%, в другій групі на 2,66%. Комплексна методика фітнес-тренувань підвищує ефективність зниження маси у тих, що займаються: в 1 групі на 40,25%, в 2 групі на 6,15%.

Під впливом фітнес-харчування змінюються показники фізичного розвитку – параметри об'ємів областей і будові жіночого організму, тобто знижуються відповідно до індивідуальної програми і дозованого тренування, що рекомендується: в 1 групі зменшилися на 22,67% (середній антропометричний показник – п. п. 3,5), в 2 групі на 5,67%.

Адаптація ССС жіночого організму на дане фізичне навантаження є рівномірним розподілом дозування вправ, оскільки АТ і ЧСС не виходять за межі прийнятих нормативів, що свідчить про те, що фітнес-тренування має оздоровчий ефект, тобто, сприяє збільшенню опірності жіночого організму різного роду захворюванням. В 1 групі ЧСС у спокої знизилася на 10,72%, після навантаження – на 9,79%. В 2 групі ЧСС у спокої – на 8,88%, після навантаження – на 3,8%.

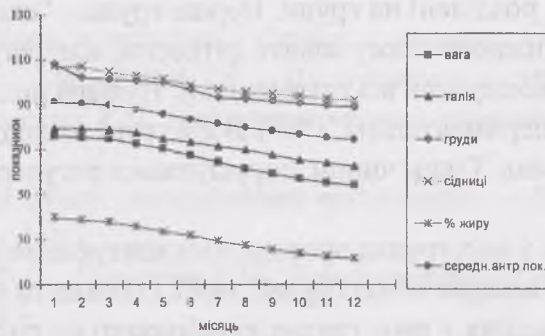


Рис. 1. Динаміка змін антропометричних показників експериментальної групи №1, яка дотримується всіх правил і рекомендацій

Таблиця 1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	δ
Вага	76,2	75,4	74,8	72,5	70,4	67,4	64,5	61,4	59,4	57,1	55,4	54,3	8,126034
Груди	102,2	101,3	100,5	99,8	96,6	94,5	93,2	92,5	91,5	90,6	89,6	88,8	4,834241
Талія	79,4	79,3	78,8	77,5	74,8	73,3	71,4	69,9	67,7	65,3	64,1	62,6	6,133919
Сідниці	107,1	106,8	104,5	102,7	101,4	98,5	97,0	95,4	94,7	93,9	92,6	91,8	5,485126
% жиру	39,9	38,8	38,0	36,0	33,6	31,9	29,4	27,5	25,7	24,0	22,6	21,7	6,521774
Середн. антр. пок.	91,2	90,7	89,7	88,1	85,8	83,4	81,5	79,8	78,3	76,7	75,4	74,4	6.113352

Рис. 1 і таблиця 1 відображають динаміку змін антропометричних показників. Відвідування тренувань і дотримання раціону харчування, в даному випадку, не розглядаються, оскільки в цій групі вони повністю відповідають досліджуваній методиці.

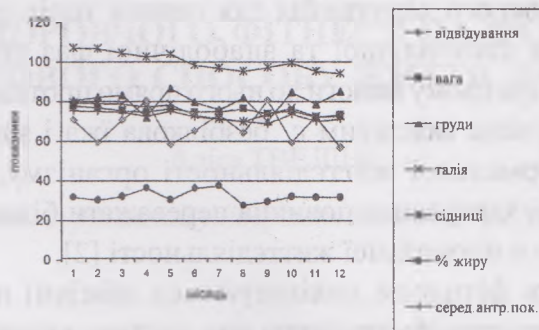


Рис. 2. Динаміка змін антропометричних показників експериментальної групи №1, яка дотримується всіх правил і рекомендацій, але займається нерегулярно

Таблиця 2

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	δ	r
Відвід.%	70,83	59,26	70,88	80,25	58,33	65,43	73,61	64,20	80,56	59,26	72,22	56,79	8,337167	
Вага	77,9	77,0	75,5	74,7	76,6	74,7	74,9	76,5	74,0	75,4	72,2	73,4	1,615955	-0,2792
Груди	80,5	82,4	83,3	72,0	86,7	79,9	76,0	81,9	69,9	84,8	78,7	85,0	5,205997	0,90682
Талія	79,4	79,3	78,8	77,5	78,6	73,3	71,4	69,9	73,8	76,8	72,5	72,3	3,451467	-0,07769
Сідниці	107,1	106,8	104,5	102,7	104,0	98,5	97,0	95,4	97,2	99,6	95,4	94,2	4,631995	-0,0286
% жиру	31,9	30,5	32,2	36,4	30,6	36,5	37,7	27,9	29,6	32,2	31,7	31,7	2,963987	0,333286
Середн. антр. пок.	75,4	75,2	74,9	72,7	75,3	72,6	71,4	70,3	68,9	73,8	70,1	71,3	2,262289	-0,40533

Рис. 2 і таблиця 2 – це порівняння початкових і кінцевих результатів експерименту в цій групі.

Висновки

1. Дана методика поєднує в собі систематичність фітнес-занять, а також використання раціонального і збалансованого харчування для певних типів тренувань. Важливим чинником стимулювання катаболічної та анаболічної фаз тренувань у фітнесі є раціональне харчування. При цьому вимоги до нього прямо протилежні.
2. Під впливом занять поліпшуються обмінні процеси в жіночому організмі, що підвищує стан функціональних систем, які забезпечують тривалу м'язову діяльність: загальний відсоток жиру в 1 групі знизився на 43,81%, в 2 групі на 2,66 %. Комплексна методика фітнес-тренувань підвищує ефективність зниження маси у тих, хто займається: в 1-й групі на 40,25 %, в 2-й групі на 6,15 %.

Література

1. Белов В.И. *Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет.* – М.: Химия, 1993. – 400с.
2. *Питание и здоровье (спец. выпуск журнала Test).* Изд. Stiftung Warentest – 1994/1995 – 139с.
3. Агаджанян Н.А., Тель Л.З. *Физиология человека.* – Алма-Ата: Казахстан, 1992. – Кн.1. – 206с.
4. Гордійчук С. *Застосування нових технологій у фізичному вихованні студентів / Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей галузі фізичної культури і спорту.* – Львів: ЛДІФК, 2001. – Випуск 5. – Том1. – С.45 – 47.
5. Беюл Е.А., Оленева В.А. *Вопросы профилактики и лечения ожирения.* – Клин.мед.— 1977-№4. – С.128-132.
6. <http://www.shaping.ru> – официальный интернет-сервер Фитнес-Федерации России.

INFLUENCE OF HEALTH FITNESS ON FORMING OF HEALTHY WAY OF LIFE OF WOMEN

Alisa TVELINA

Mykolayev State University named after Sykhomlyns'ky

Abstract. In the present work the influence of physical trainings in conditions of fitness on a level of a physical condition of the middle-aged women is submitted. This work is of interest for the instructors of improving groups, groups of rehabilitation, people interested be nonconventional techniques improving gymnastic.

Key words: healthy way of life, health fitness, physical trainings, physical condition, middle-aged women.