В результаті проведених досліджень можна зробити наступні **висновки:**

1. Під впливом занять на ковзанці у студентів покращились показники серцевої діяльності та функціональної проби Руф'є.

2. За оцінкою експертів студенти за період занять на ковзанах значно вдосконалили техніку пересування на ковзанах.

Література:

1. Крайпівіна К.О., Мусієнко О.В. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури: Монографія. – Львів: Видавничий центр ЛНУ, 2006. – 300 с.
2. Менхин Ю.В. Нагрузочность упражнений и способы её определения в некоторых видах спортивной деятельности // Теор. и практ. физич. культ. 1991. – № 6. – С. 38-41.
3. Спортивные игры: Учеб. для студентов пед. ин-тов // В.Д. Ковалёв, В.А. Голомазов, С.А. Кераминас и др.; Под ред. В.Д. Ковалёва. – М.: Просвещение, 1988. – С. 248-253.
4. http://www.katokermitaj.ru/articles/12.html
5. http://yubik.net/50-polza.html

«УДАРНА» МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТЬ РУКОПАШНИМ БОЄМ

Ігор Скибицький

Національний технічний університет України (КПІ)

Актуальність. В останні роки зріс інтерес молоді до бойових спортивних одноборств, зокрема до рукопашного бою. Аналіз літературних джерел свідчить, що фахівці приділяють увагу цьому виду занять, однак, ще недостатньо вивчені питання теорії і методики рукопашного бою, методики розвитку фізичних якостей [1,2,3,4 та ін.] Виходячи з цього мета нашої роботи: розробити методику розвитку витривалості для осіб, що займаються рукопашним боєм.

Відомо, що одним з ефективних засобів для розвитку витривалості і тренування серця, є кросова підготовка, враховуючи це нами були поставлені наступні **задачі:**

1. Дослідити вплив кросової підготовки на показники функціонального стану осіб, які займаються рукопашним боєм.

2. Розробити методику кросової підготовки для розвитку витривалості осіб, які займаються рукопашним боєм.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних літератури, медико-біологічні методи, педагогічні спостереження та методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженнях брало участь 20 осіб, які займаються рукопашним боєм. Учасники дослідження були розбиті на дві групи: 1-контрольну – 10 чоловік, 2 – експериментальну – 10 чоловік обидві групи тренувалися по 3 академічних години три рази на тиждень. У вільні від основних тренувань дні в експериментальній групі проводилась кросова підготовка. Показником адекватного впливу кросової підготовки на організм спортсмена була частота серцевих скорочень (ЧСС), що після закінчення пробіжки не повинна була перевищувати 180-200 уд./ за хв. Загалом заняття проводились із таким навантаженням, коли пульс становив 130-140 ударів на хвилину. Методика заняття: на заняттях 3 і по 4 день пробіжка виконувалась в середньому темпі протягом 30 хвилин, наприкінці 3 і 4 пробіжки виконувалось прискорення (30 с.); на 5 і 6 заняттях – збільшувалась дистанція пробіжки на 400м.; 7 і 8 заняття – прискорення (30с.); 9-10 заняття – збільшувалась дистанція бігу на 400м.; 11-12 заняття – прискорення 30 сек.; 13-18 заняття – збільшувалася дистанція на 400 м.; 19 – прискорення 30 сек.; 20 – прискорення 30 сек.; 22-24 – прискорення – 30 сек. повторювалося 2 рази; 25-26 – прискорення – 30 сек.; 27-28 заняття поверталися до першого варіанту дистанції і виконували 4 прискорення по 30 сек.

Після застосування нашої методики за результатами Гарвардського степ-тесту у осіб, які займалися рукопашним боєм покращилась фізична працездатність. Окрім того в експериментальній групі показники відновлення ЧСС виявилися кращими, ніж у контрольній групі в середньому на 20 ударів на хвилини. Отримані результати статистично достовірні (Р 0,001).

Висновки:

1. Для поліпшення витривалості в одноборствах доцільно рекомендувати кросову підготовку.
2. Часовий обсяг кросової підготовки повинен відповідати тривалості майбутніх двобоїв.

3. При триразових тренуваннях на тиждень з рукопашного бою кросову підготовку доцільно проводити три рази на тиждень у вільні від основних тренувань дні.

Література:

1. Арзютов Г.М. Теорія и методика поетапної підготовки спортсменів (на прикладі дзю-до): автореф. дис. …докт. пед. наук.: 13.00.02, 13.00.04 /.Г.М.Арзютов. Київ, 2000. – 41 с.
2. Грищенков В.Н. Поєдинки на татами/ В.Н.Грищенков, Е. И. Конурко. –изд.2-е испр., доп. и переработ. – Минск: Полымя, 1992. – 208с.
3. Іванов- Катанский С.А. Рукопашный бой: теорія и практика / С.А. Иванов-Катанский, Т.Р Касьянов. М.:Гранд-Фаир, 2003. – 551с.
4. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания / А.А. Ильичов: изд.2-е исправл., доп. и переработ. – М.: Эксмо – Пресс. 2000. – 496с.
5. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К: Олимпийская література, 2004. – 808с.

МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Світлана Черевко

Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара

Постановка проблеми. Стан здоров'я та фізичної підготовки студентської молоді останніми роками погіршується. Саме тому для вирішення проблем формування позитивного ставлення та студентів вищих навчальних закладів до занять фізичним вихованням та спортивно-масовою діяльності необхідно шукати ефективні підходи.

Визначення структури мотиваційного компоненту є однією з актуальних проблем. Від її розв'язання залежить знаходження ефективних шляхів створення мотиваційного компоненту діяльності студента у сфері фізичного виховання.

Мета дослідження. Визначити вплив занять фізичним вихованням на розвиток грунтовних фізичних якостей студентів, покращення їхнього стану здоров'я та визначити чинники, які мотивують до легкоатлетичних занять.

Завдання дослідження. Для реалізації поставленої мети у дослідженні розв'язуються такі завдання: