

3 етап - засвоєння вправ. Вони виконуються все в більшому обсязі, однак контроль свідомості не виключається при виконанні найважчих вправ, тобто на цьому етапі відбувається поєднання контролю свідомості й контролю підсвідомості.

4 етап - повне засвоєння вправ. Завдання виконуються не тільки технічно грамотно, але й приносять естетичну насолоду, наслідком чого є моральне задоволення виконаними діями та ефектом, який вони справили на оточуючих. Саме на цьому етапі, коли контроль здійснюється тільки на рівні підсвідомості, виконавець отримує справжнє моральне задоволення, емоційну розкріпаченість, що сприяє виникненню почуття реалізації власних можливостей, відчуття краси власного тіла і можливості повного володіння ним.

На останньому, 5 етапі – кінцевому, чи етапі естетичного виконання вправ, жінки, незначно знизивши масу тіла, набувають позитивної мотивації до сприйняття власного тіла, непомітно передаючи її оточуючим. Данна мотивація зумовлена тим, що жінки можуть виконувати ті фізичні вправи, які раніше вважали для себе складними. Така впевненість сприяє підвищенню внутрішньої самооцінки, допомагаючи перебороти комплекс неповноцінності, що дозволяє їй відчувати себе особистістю.

Попередні дослідження, що були проведені, доводять ефективність корекції емоційного стану жінки в період зрілості із зайвою масою тіла при поетапній побудові занять.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дорожжєвєц А.Н. Искажение образа физического Я у больных ожирением и нервной анорексией // Автореф. дис.... канд. психол. наук. – Москва, 1986.
2. Коркина М.В., Цивилько В.В., Миролов М.А., Карева М. Клиника и лечение нервной анорексии. – Москва: Медицина, 1978.
3. Лоуренс Д. Акваэробика. Упражнения в воде. – Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2000.

THE CORRECTION OF EMOTIONAL CONDITION OF MATURE PERIOD WOMEN WITH AN EXCESS OF WEIGHT

OXSANA PEREPYATENKO

The South-Ukrainian State Pedagogical University (Odessa) named after K.D. Usshynskiy

In the article an opportunity of correction of the emotional condition of women with an excess of weight by physical training is described.

ФРАГМЕНТ КЛАСИФІКАЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ “СИЛОВЕ СКОВЗАННЯ”

Д.О.ПІДКОПАЙ

Харківський державний інститут фізичної культури

Розроблена в процесі чотирирічних досліджень оздоровча методика фізичних вправ “Силове ковзання” є засобом неординарного сполучення принципів і особливостей різних видів спорту, що в результаті проведених експериментів

привело до розробки нових можливостей використання зовнішніх і внутрішніх фізичних сил, які відповідають законам фізіології людини, для тренуючого і розвиваючого ефекту.

У “Силовому ковзанні” використовується принцип ковзання, що зустрічається в зимових видах спорту: спортсмен використовує основний упор руками, ногами і рух у всіх площинах, властивий спортивній гімнастиці [1]; драматургія й образність змагальної програми будуються на досвіді художньої гімнастики і фігурного ковзання [2]; темп рухів, музичний супровід і деякі вимоги до змагальної програми схожі з вимогами спортивної аеробіки і фітнесу [3] і, нарешті, “Силове ковзання” має досить складну і диференційовану класифікацію вправ із широким спектром впливу на системи і функції організму спортсмена, властиві атлетичній гімнастиці.

Той, хто займається “Силовим ковзанням” виконує вправи, використовуючи м'язову силу і гнучкість для переміщення ланок тіла чи партнера, знаходячись при цьому під впливом особливих умов виконання руху на слизькій поверхні. У загальній систематиці спортивної і фізкультурної діяльності “Силове ковзання”, як нова оздоровча методика фізичних вправ, найбільш близька, на наш погляд, до сучасних видів спортивної аеробіки і фітнесу.

Для рішення однієї з задач дослідження було розроблено багаторівневу класифікацію, одним з рівнів якої є опису в цій статті групи елементів. І цей рівень класифікації, у свою чергу, складається з груп динамічних і просторових характеристик руху.

Елемент кожної з груп являє собою закінчений за своєю зовнішньою формою рух, що має початкову, проміжну (крім утримань і стійок) і кінцеву фази. Виконання елементів здійснюється як у вертикальному, так і в горизонтальному положенні тіла і його ланок. Елемент повинний мати у своїй основі ритм, або виконуватися у визначеному темпі.

В елементах методики “Силове ковзання” обов'язково використовується ковзання, проте допускається виконання будь-яких інших елементів і рухів, що можливо відтворити на слизькій поверхні, але з обов'язковим обліком вимог методики “Силове ковзання”.

Групи елементів методики “Силове ковзання”:

а) обертання - в основі формування групи - переміщення по завершеному колу будь-якою опорною ланкою тіла чи всім тілом. Обертання виконується навколо однієї чи декількох опор (можливо з просуванням і зміною опори).

б) махові - в основі формування групи - використання сили інерції тіла чи його ланок і фіксація кінцевої фази руху. Виробляється як з ковзанням, так і без контакту; рух можливий як прямолінійний, так і по дузі.

в) ковзні зсуви - в основі формування групи - відведення - приведення, згинання - розгинання кінцівок у ковзанні. Виробляється за допомогою відштовхування з наступним вільним ковзанням по прямої траєкторії; по цій же траєкторії здійснюється і друга, поворотна фаза руху - ковзного переміщення (згинання-розгинання).

г) стійки - в основі формування групи - силові статичні елементи з фіксацією положення; для опори використовується будь-яка кількість ковзних упорів і мінімум один закріплений упор.

д) утримання - в основі формування групи - створення опорної основи для партнера і (або) використання сили партнера для створення, утримання і пересування статичних і динамічних елементів; використовується в парному і груповому "Силовому ковзанні". Головна вимога до використання утримань - чіткий упор на поверхні опори одного з партнерів. Утримання (як групу елементів) варто відрізнити від парних і групових рухів, у яких кожен партнер має свою точку опори на майданчику, утримує положення і рухається за рахунок власних м'язових зусиль.

е) стрибки - в основі формування групи - відрив від майданчика всіх опорних частин тіла, або тільки несучих основне навантаження. Стрибки виконуються мінімум із двох точок опори. Приземлення виконується мінімум на три точки опори. У категорію стрибка входять також падіння в упор лежачи з положення лежачи, та з положення тіла напівприсід. Необхідно відзначити, що кожної з груп елементів може виконуватися при використанні будь-якого виду упора, що значно розширює кількість можливих комбінацій і зв'язок елементів.

Зв'язку елементів формують програму, що відповідає вимогам спортивних правил або іншим сценарним планам виступів спортсменів.

Головною вимогою до зв'язок і комбінацій елементів можуть бути:

- а) плавність і розмірна ритмічність виконання елементів і переходів між ними, що не порушує цільної темпової основи програми;
- б) естетична доцільність переходів між елементами, що створює сприйняття програми в єдиному артистичному виконанні;
- в) безпека переходів між елементами в зв'язках;
- г) створення у програмі художнього образу, сюжетність програми, що базується на використанні ковзних опор.

Розглянутий у статті фрагмент класифікації вправ і принципів методики "Силове ковзання" вивчалися нами на практиці у процесі експериментального дослідження і поза експериментом протягом більше чотирьох років у заняттях з підготовленими спортсменами, інструкторами фітнесу спортклубу "Скіф-Будо" і студентами Харківського державного інституту фізичної культури [4].

На підставі досвіду використання оздоровчої методики фізичних вправ "Силове ковзання" можна відзначити, що подальше вивчення можливостей і широке практичне застосування оздоровчої методики фізичних вправ "Силове ковзання" створить передумови для появи більш детальної характеристики можливостей застосування рухів і вправ на слизькій опорі для рішення вузьких спеціальних задач спортивного удосконалення або оздоровчої спрямованості в процесі фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Спортивна гімнастика: Програма для спорт, секцій. - Москва: Фізкультура спорт, 1971.-140 с.
2. Гімнастика (для жіночих груп підготовчого навчального відділення). За редакцією Э.А. Куду і Л.О. Яансон. -Москва: Вища школа, 1978. - 35с.
3. Хоули Эдвард Т.Френкс Б. Дон. Оздоровчий фітнесу: Довідкове видання, 2000 р.- Київ. "Олімпійська література". - 367 с.
4. Підкопай Д.О. "Пауэрслайдинг: (силове ковзання)", Харків.: Фоліо, 1998. - 88 с.

THE FRAGMENT OF THE HEALTH IMPROVING METHODIC CLASSIFICATIONS OF PHYSICAL EXERCISES THE "POWER SLIDE"

DENIS PIDKOPAI

Kharkiv State Institute of Physical Culture

The aim of the research was to investigate the health-improving methodic classifications of physical exercises "The power slide".

ІНТЕНСИВНІСТЬ НАВАНТАЖЕНЬ І РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ ТРЕНУВАННЯМ

ВОЛОДИМИР ПИЛЬНЕНЬКИЙ, ОЛЕКСАНДР КУЦ

*Миколаївський державний педагогічний університет
Львівський державний інститут фізичної культури*

Прийнято вважати, що будь-яке фізичне навантаження (ФН) характеризується п'ятьма основними компонентами (Н.І.Волков, 1964; В.М.Заціорський, 1970; І.М.Серопегін, 1979): інтенсивністю і об'ємом навантаження, тривалістю відпочинку, її характером і кількістю повторень. Зміна будь-кого з них позначається на кінцевому результаті, а мінятися вони можуть у досить широкому діапазоні. Оптимізація процесу ФН студентської молоді можлива лише на основі пошуку раціонального поєднання всіх компонентів ФН. Перший крок в цьому напрямі – оцінка значення кожного з них (М.А.Годік, 1980). Іншими словами необхідно простежити зміну кінцевого ефекту занять при варіюванні якого-небудь одного компонента ФН при незмінному стані (або мінімальній зміні) усіх інших.

Відомо, що оздоровча ефективність заняття залежить в основному від правильного вибору інтенсивності навантажень (Л.І.Ратушная, 1985; В.Д.Сонькін 1991; J.C.Aitken, 1989; R.A.Goodman, 1988 і ін.). Враховуючи, що рекомендації на цю тему вітчизняних і зарубіжних авторів в здебільшого суперечливі значною мірою носять орієнтовний характер, нами поставлена мета вивчити і узагальнити світовий досвід стосовно оптимальних співвідношень різних за інтенсивністю навантажень на окремих заняттях у циклі підготовки студентів гуманітарних вузів. Ця проблема має особливу актуальність при плануванні та проведенні комплексних за змістом занять ОФП, де постійного рівня інтенсивності ФН практично не спостерігається.

У науково-методичних рекомендаціях інтенсивність фізичних навантажень дається звичайно або у % від максимального споживання кисню (МПК), або у % від максимальної частоти серцевих скорочень (ЧСС макс.), або в абсолютних величинах, а також визначається за допомогою спеціальних розрахункових формул. Незалежно від форми вираження, рекомендації різних дослідників щодо потужності та обсягу тренувальних навантажень, суперечливі і значною мірою носять орієнтовний характер.

Одні автори рекомендують інтенсивність навантаження на заняттях оздоровчої спрямованості підтримувати на рівні не менше 50% (М.Ф.Гріненко 1985; P.O.Astrand, 1977) або не менше 60% (R.J.Shephard, 1987), інші рекомендують