

Так, знаючи, що він може змінювати ігрової манер і стає агресивним, слід намітити засоби протидії.

Виявивши основні особливості і помилки майбутнього суперника, треба співставити їх зі своїми можливостями і перейти до складання плану бою, який повинен передбачати використання власних сильних і слабких місць суперника. Тут підбираються прийоми, якими слід частіше користуватися в ситуаціях, в яких суперник частіше помиляється. Наприклад, якщо він часто відкрито атакує ударом *jodan migi tsuki*, намагатися частіше застосовувати зустрічний удар *chudan migi tsuki*. Нарешті, треба визначити приблизну послідовність дій. Наприклад, провести розвідку, щоб переконатися в правильності плану, а потім перейти до виконання його – почати з гостро атакуючого стилю, несподівано перейти до тактики вправного обігравання, а потім знову різко підвищити темп.

Висновки.

Кіокушинкай – контактний стиль карате, створений в 50-ті роки ХХ-го століття Масутацу Оямою на противагу безлічі безконтактних шкіл і самому принципу «Карате без контакту». В кіокушинкай карате, на відміну від інших шкіл дистанції бою визначаються, як: ближня, з якої можливе нанесення удару ліктем і коліном; середня, з якої можливе нанесення удару рукою (сейкен, уракен, сюто); далека, з якої можливе нанесення удару ногою (що не виключає нанесення удару ногою з інших дистанцій). Зокрема, з середньою – удар мавасі-гері гомілкою (супе) або різні форми мавасі-кеаге і орос-какіто). Для переходу з далекої на середню і ближню дистанції досить виконати подшаг або крок зі сліпою боку поста позиції (з лівої на праву).

Для першої необхідні удари колінами, ліктями і хоча б один короткий удар кулаком в корпус, для другої (знову ж таки з урахуванням можливих травм будь-яких з ударних поверхонь) – удари кулаком, основою і ребром долоні, кінчиками пальців. Останні особливо важливі в небезпечній ситуації (наприклад, коли супротивників кілька), так як з їх допомогою можна вражати найбільш ефективні цілі – очі, горло, пах.

Основне призначення «липкою» техніки, це забезпечити вигідний вхід на середню дистанцію з подальшим проведенням вражаючих прийомів (ударів, захоплень з кидками і т.п.) на цій дистанції, та/або скорочення дистанції до ближньої з переходом у вигідний ближній бій.

В залежності від дистанції бою можна виділити кілька видів тактики бою:

– тактика ведення бою з противником, що працюють переважно руками на «перештовхування» в щільному ближньому бою. На ближній дистанції – «прилипання» з контратакою колінами і «розносом» опори низькими ударами ногами по ногах, випереджаючи травмуючі блоки, удари по біцепсів і інші рішучі способи огзетного ущільнення бою, характерні для тактики «скелі». Використання тактики «оточуючої води» з контратакою при пропущенні повз супротивника;

– на середній дистанції – «розтягування» противника на себе (з контролем його рук на межі безпечної дистанції) і майже одночасна контратака на нижньому і середньому рівнях. При успішних діях зближення і робота руками і ліктями;

– на дальній дистанції – застосування випереджальних стопорящих прямих ударів ногами, короткі входи з будь-якими сильними одиночними ударами ногами. Готовність продовжити бій руками. Інша можливість – гнучке маневрування на межі безпечної дистанції в поєднанні з несподіваними різкими входами з короткими контратаками (тактика «вогну»).

ЛІТЕРАТУРА

1. Горбылёв А. Становление школы Кёкусинкай / А. Горбылёв // Додзё: воинские искусства Японии. – 2000. – № 4. – С. 17–38.
2. Горбылёв А. Найханги – главное ката Томари-тэ и Сюритэ / А. Горбылёв // Додзё: воинские искусства Японии. – 2003. – № 1. – С. 23–33.
3. Горбылёв А. В поисках корней окинавского каратэ: ката Курурунфа и фуцзяньский кулак Дракона / А. Горбылёв // Додзё: воинские искусства Японии. – 2002. – № 4. – С. 55–64.
4. Натаров В. Интеллектуальное каратэ Конно-дзюку / В. Натаров // Додзё: воинские искусства Японии. – 2003. – № 5. – С. 12–20.
5. Блюминг Й. Откровения «зверя из Амстердама» о Кодокане и Кёкусинкае / Й. Блюминг // Додзё: воинские искусства Японии. – 2003. – № 4. – С. 12–15; № 5. – С. 16–21.

Бакалець Г.

Науковий керівник – доц. Огнистий А. В.

КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ЧЕРЕЗ ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ФІТНЕСУ

Обмеження людиною з віком рухової діяльності та спеціальних оздоровчих занять ведуть до передчасного вичерпання ресурсів організму і, внаслідок цього, зростання захворюваності [3].

На другий період зрілого віку жінок припадає розквіт творчої, професійної та соціальної зрілості. Разом з тим, середній показник тривалості життя українок на 8,4 роки менший, ніж у жінок європейських країн [4].

Негативні тенденції в стані здоров'я та недостатня фізична активність жінок призводять до погіршення якості життя (Р. Баннікова, О. Марченко, А. Рашед, 2008; В. Кашуба, 2010; J.D. Bowen, 2006; Е Хоули, 2004).

Сьогодні індустрія спортивно-оздоровчих послуг пропонує велике розмаїття науково-обґрунтованих програм профілактико-оздоровчого спрямування (Л.В. Сіднева, С.А. Гоніянц, Т.С. Лисицька, 2000; Л.Я. Іващенко, О.Л. Благий, Ю.А. Усачев, 2008), які сприяють сповільненню інволюційних процесів та підвищенню фізичного потенціалу організму (В.К. Бальсевич, 2009; М. Segar, 2008).

Мета: розробити та обґрунтувати методику оздоровчих занять студенток з врахуванням показників фізичного стану.

Об'єкт: оздоровча фізична культура студенток.

Предмет: програмування оздоровчих занять зі студентами з врахуванням показників їх фізичного стану.

Завдання:

Вивчити проблему організації та методики проведення оздоровчих занять зі студентами ВНЗ в доступній науково-методичній літературі.

Дослідити показники фізичного стану студенток ВНЗ з врахуванням показників їх фізичного стану.

Розробити програму оздоровчих занять для студенток з врахуванням показників їх фізичного стану та перевірити його педагогічну ефективність.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, метод анкетування, медико-біологічні, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Організація дослідження.

Характеристика контингенту дослідження. Наукова робота проводилась на базі Тернопільського національного економічного університету, Тернопільського національного педагогічного університету та фітнес клуб «Тонус». Всього у дослідженнях взяли участь 34 студентки.

В констатувальному педагогічному експерименті взяли участь 12 дівчат Тернопільського національного педагогічного університету, 13 студенток Тернопільського національного економічного університету та 9 студенток фітнес клубу «Тонус». Усі дівчата належать до основної медичної групи.

Етапи дослідження. Дослідження проводилось в чотири етапи:

На першому етапі (вересень-жовтень 2015р.) було проведено вивчення та узагальнення даних науково-методичної літератури і практичний досвід фахівців, які досліджували дану проблему. Була визначена мета, завдання та методи дослідження.

На другому етапі (жовтень-грудень 2015р.) був проведений констатувальний педагогічний експеримент для оцінки показників фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем та рівня здоров'я дівчат.

Також було проведено опитування жінок на предмет самооцінки здоров'я та анкетування на оцінку ступеня розвитку серцево-судинних захворювань, за допомогою якої визначили шкідливі звички, фізичну активність та режим харчування.

На третьому етапі (жовтень-грудень 2015р.) був проведений формувальний педагогічний експеримент, спрямований на визначення ефективності розробленої програми оздоровчих занять. Експеримент тривав 3 місяці.

Четвертий етап (січень 2016р.) був спрямований на аналіз і узагальнення отриманих даних.

ПЕРСОНАЛЬНА ФІТНЕС-ПРОГРАМА

(програма на мікроцикл)

Прізвище: Лабівська **Ім'я:** Христина **Вік:** 18

I. Дані первинного тестування клієнта

Показники фізичної підготовленості

згинання і розгинання рук в упорі лежачи	вис на зігнутих руках	підйом в сід	стрибок в довжину	4x9м	нахил вперед
30 разів	20 с	40 рази	192 см	11 с	25 см

Стан здоров'я (за методикою Апанасенка Г.)

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Довжина тіла(м)	Маса(кг)	ЖСЛ(мл)	Динамометрія	ЧСС	АТ/сист(мм рт.ст.)	АТ/діаст(мм рт.ст.)	Час відновл (хв)	Бчас відновл	Індекс маси тіла	Бінд.маси тіла	ЖП	БЖІ	Силовий індекс	БСиловий індекс	ЧССхАТ(мм рт.ст.)	БЧСС	Сума балів	Загальна оцінка
1,70	57	3100	32	68	125	80	1,50	3	21,01	0	54,38	2	56,1	0	83,03	3	8	середній

II. Висновок про фізичний стан клієнта

Зауваження щодо анкетування зі стану здоров'я.

Рекомендації

1. Збільшити руховий режим через навантаження помірної інтенсивності.

Попередження

1. Звернути увагу на біль в ділянці спини. Проконсультуватись у лікаря. Можливо біль спричинений тривалим сидінням або захворюванням внутрішніх органів.

2. Необхідно дозвіл лікаря. Звернути увагу на біль в ногах. Можливо біль спричинений частими тренуваннями або варикозним розширенням вен.

III. Завдання на мікроцикл

Програми тренувань, спрямовані на корекцію ваги тілі

Вага тілі на початку занять	Бажана вага тіла після закінчення циклу занять	Час, необхідний для корекції ваги (год, хв)	Час, необхідний для корекції ваги (дні, тижні)	Примітки і зауваження
57	52	108/6480	182/26	-

IV. Параметри занять

Засоби занять

Кількість занять на тиждень					
Ходьба	Біг	Плавання	Стрибки на скакалці	Аеробіка	Бадмінтон
3	3	1	3	2	1

Пульсові режими

Максимально можливий пульс 220 - вік	60% від максимального	80% від максимального	85% гранична допустима межа
202 уд./хв	121 уд./хв	161 уд./хв	171 уд./хв

Засоби занять	Тривалість заняття	Складність навантаження	Кількість ккал за 1 хв.	Кількість ккал за заняття	Кількість ккал за тиждень
Ходьба	30хв × 3	80 м/хв	3,5	105	315
Біг підтюпцем	20хв × 3	168 м/хв	12,4	248	496
Плавання	60хв	400м	-	90	90
Стрибки на скакалці	1×3 підходи	60-80 обертів за 1 хвилину	11,7	35	246
Аеробіка	50хв	середнє	7,4	475	475
Бадмінтон	120хв	оздоровчий рівень	≈ 5	600	600
Сума	323хв	-	40	1253	2222

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

V. Зміст занять

№	Вправа	День тижня/Номер заняття					
		Пнд.	Вт.	Срд.	Чтв.	Птн.	Сб.
		1	2	3	4	5	6
1	Ходьба	30хв/80м/хв (2400 м)		30хв/80 м/хв (2400 м)		30хв/80 м/хв (2400 м)	
2	Біг підтюпцем	20хв/168 м/хв		20хв/168м/ хв (3360 м)		20хв/168 м/хв (3360 м)	
3	Стрибки на скакалці	60 с. × 3під./60-80 хв (відпоч. між під. 60 с)		60 с. × 3під./ 60-80 хв. (відпоч. між під. 60 с)		60 с. × 3під./ 60-80 хв. (відпоч. між під. 60 с)	
4	Плавання		60хв/ 400 м				
6	Аеробіка				50хв*		

Протягом 4 місяців дівчата контрольної групи (ТНПУ) та фітнес клубу «Тонус» відвідували заняття з аеробіки, які проводилися три рази на тиждень, а дівчата експериментальної групи (ТНЕУ), окрім відвідування занять з аеробіки, ще самостійно займалися за розробленими індивідуально для кожної, програми з табати. Для того, щоб збільшити достовірність вихідних даних щодо ефективності розроблених нами програм, ми домовилися з тренерами аеробіки, щоб проводили свої заняття на одному і тому самому рівні складності, в той самий час.

Після проведеного експерименту ми ще раз визначили рівень фізичного стану студенток за допомогою вивчення його складових: фізичний розвиток (основні показники – довжина, маса тіла); функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем (основні величини – частота серцевих скорочень, артеріальний тиск крові, життєва ємність легень). Визначили рівень соматичного здоров'я дівчат за експрес-методикою Г.Л. Апанасенка. Також провели тестування фізичної підготовленості та визначили оцінку ступеня ризику розвитку серцево-судинних захворювань, використовуючи методику Душаніна С.О., і самооцінку здоров'я за Войтенко П.Н. та порівняли ці всі показники з даними, які ми отримали до експерименту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Эдвард Хоули Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Хоули, Б. Дон Френке / «Планета фитнес» - Олімпійська література, К: 2004. – 375 с.
2. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. свит, 2008. – 198 с
3. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.
4. Товт В.А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів / Товт В.А., Марюнда І.І., Сивохоп Е.М. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.

Чечель Т.

Науковий керівник – доц. Огніста К. М.

СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ

Аналіз наукової літератури за останні роки свідчить про те, що з кожним роком появляються нові види фітнесу, і необхідно знати про них більше, серед різноманіття сучасних фітнес технологій яскраво виділяються: стретчінг, шейпінг, бодібілдинг і аквафітнес.

Мета дослідження. Ознайомити із різновидами сучасних оздоровчих фітнес технологій, а саме: стретчінг, шейпінг, бодібілдинг, аквафітнес.

Завдання дослідження: Охарактеризувати сучасні фітнес технології та вивчити їх вплив на фізичний стан та здоров'я людини.

Виклад основного матеріалу. Перш ніж ознайомлюватись із сучасними фітнес програмами, необхідно уточнити дефініції, на які ми будемо опиратися в процесі нашого ознайомлення.

Базовим терміном нашого дослідження є термін «фітнес».

Отже «фітнес – це система занять фізичною культурою, що включає не лише підтримання доброї фізичної форми а й інтелектуальний, емоційний і духовний компоненти. Якщо не працює один із