

Різновиди фізичної підготовки	Фомін С.К., 1971	Комаров А.Ф., 1981	Платонов В.М., 1997
ЗФП, %	65	65	35
ДФП, %	-	-	50
СФП, %	35	35	15

Примітка: ЗФП - загальна фізична підготовка; ДФП - допоміжна фізична підготовка; СФП - спеціальна фізична підготовка.

Таким чином аналіз літературних джерел показав що етап попередньої базової підготовки у веслуванні припадає на 12–14-річний вік. На цьому етапі вивчаються основи техніки і тактики, здійснюється різнобічна фізична підготовка з метою створення бази для досягнення в майбутньому високих спортивних результатів.

Тренувальні навантаження на етапі попередньої базової підготовки поступово збільшуються за рахунок випереджаючого зростання обсягу вправ. Не слід прагнути до значного збільшення обсягу спеціально-підготовчих вправ, тому що це призводить до форсованого зростання спортивних результатів у підлітковому віці, і негативно позначається на формуванні спортивної майстерності в оптимальному для веслування віці.

Аналіз літературних джерел показав, що деякі розділи планування тренувального процесу веслувальників є недостатньо розроблені. Зокрема, майже відсутні дані щодо диференціації фізичної підготовки юних веслувальників з урахуванням профілю їх фізичної підготовленості та моделей фізичної підготовленості більш кваліфікованих веслувальників.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бурлакова І.А. Індивідуальне управління процесом розвитку аеробних можливостей при тренуванні юних кваліфікованих веслярів-байдарочників: Автореферат дис.на здобуття наук.ступ.канд.пед.наук.-Київ, 1994.- 24с.
2. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спорт. майстерності. – К.: 2007. – 104с.
3. Гребной спорт: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. Чупруна А.К. – М.: «Физкультура и спорт», 1987. – 288с., ил.
4. Земляков В.Е. Методы тренировки спортсменов гребцов детского и юношеского возраста: Метод. рекомендации Херсон: ХГТУ, 2001.- 48с.
5. Неминуций Г.П. Возрастные особенности развития физических качеств у юных гребцов. Актуальные проблемы физической культуры. Проблемы высшего спортивного мастерства: Материалы региональной научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 1995. – Т.IV, ч.2. – С.37-43.
6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение.- К.: Олимпийская литература.-2013.-624с.
7. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. –128с.

Микиташ У.

Науковий керівник - доц. Іваськів С.М.

КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

Проблема фізичного розвитку дівчат - підлітків є однією з найбільш актуальних у галузях, які відповідальні за зміцнення та збереження здоров'я молоді. Підлітковий вік є найбільш складним періодом морфологічного, фізіологічного і психологічного розвитку людини. Процес статевого дозрівання супроводжується неодноразовим формуванням окремих систем і органів підлітка. періодом скелетного витягання, прискореного росту тіла в довжину, коли скелетні м'язи, розвиток серця і дихальної системи не встигають за цим скачком зросту і призводять до диспропорції розвитку, надлишку або дефіциту маси тіла, порушень постави, викривлень хребта. (Г.Апанасенко, О.Андрєєва, Т.Круцевич, Н.Москаленко та ін.).

Для їх корекції у тренажерних залах для дорослих, підліткам часто пропонують різні фітнес програми не адаптовані для дітей Такі як : Фітнес+, супер-сети з виснажливими силовими навантаженнями, програми сушки тіла, інтенсивного спалювання калорій, та ін., які негативно впливають на фізичний розвиток, статево дозрівання і здоров'я підлітків. [1,3] Результати дослідження Т.Круцевич, та інших фахівців вказують, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження фізичної активності на фоні падіння зацікавленості до традиційних форм фізичної культури які не враховують інтереси підлітків, а саме прагнення досягнути перш за все краси свого тіла і стати схожими на фіт моделі, що і стало основним мотивом підлітків до регулярних занять різними сучасними видами фітнесу[3,4] Слово «фітнес» існує у всіх країнах світу без перекладу, походить від англійського «to be fit», що означає «бути у формі».

Найбільш популярним серед підлітків і разом з тим науково не обґрунтованим став один з самих молодих видів фітнесу –«фітнес- аеробіка» Є лише поодинокі науково-методичні розробки, інтернет ресурси з

технології проведення занять. Не розроблена навчальна програма для ДЮСШ України з фітнес-аеробіки. Відсутні науково-методичні розробки з застосуванням новітніх технологій з фітнес аеробіки на секційних заняттях і в дитячо-юнацьких спортивних школах. Сьогодні вкрай *актуальним* є пошук і застосування ефективних фітнес технологій спрямованих на корекцію фізичного розвитку підлітків, а саме: *зміцнення кардіо і м'язової системи, формування постави, нормалізація надлишку і дефіциту маси тіла, поєднання омріяних підлітками пропорцій краси тіла із їх здоров'ям.* Усвідомити підліткам, що ідеальним є міцна, струнка, без зайвої ваги, рухлива, життєдіяльна, здатна приймати радості життя людина.

Існує багато видів фітнесу: *загальний, фізичний, оздоровчий, спортивний і найбільш молодий і разом з тим надзвичайно популярний серед підлітків- «фітнес аеробіка»* [2], який став об'єктом нашого дослідження. Це пояснюється тим, що фітнес аеробіка органічно поєднує спорт і мистецтво, важливу роль відіграє краса і гармонія, виступи на змаганнях, конкурсах які є для підлітків головним мотиваційним стимулом до систематичних тренувань. Фітнес- аеробіка народилася у фітнесі і синтезувала усе краще, що є в практиці і теорії оздоровчої і спортивної аеробіки і поєднала у собі сучасні напрямки фітнесу, такі як: *класична аеробіка, фанк (hip-hop) аеробіка і степ-аеробіка.*

Мета *нашої роботи* - обґрунтувати *фітнес-технології корекції фізичного розвитку дівчат 14-15 років.* Для досягнення мети було проведено експериментальне дослідження порушень фізичного розвитку дівчат і розробити та практично застосувати фітнес технологію спрямовану на їх усунення. *Отримані результати показали, що у 20-ти дівчат 14-15 років, які почали тренуватися в спортивній секції з фітнес-аеробіки на базі Тернопільської загальноосвітньої школи № 27, більше 70 % дівчат мало відхилення у фізичному розвитку..* Оцінка індивідуальних даних пропорцій тіла, показала, що 35% дівчаток мало надлишок маси тіла, і 25% - навпаки, - дефіцит маси тіла.. У 70% дівчат показники ЖЕЛ і динамометрії кисті, життєвий та силовий індекси були нище середнього рівня. МСК, інтегральний показник тренуваності організму, який ми визначали, за Шефером (МСК = 0,75 x ЖЕЛ мл/кг.) тільки у 20% наближався до середнього рівня (42 мл/кг/хв.).В наслідок скелетного витягання і слабкості м'язів спини у 40% підлітків виявлено порушення постави такі як кіфотичні або сколіотичні постави., Отримані результати дозволяють стверджувати, що фізичний розвиток у 70 % обстежених нами підлітків вимагає корекції сучасними фітнес засобами. і підтверджуються даними інших авторів, (зокрема О Андрєєвої), про те, що серед дівчат-підлітків 85,5% мають низький та нижче за середній рівень фізичного стану і вимагає розробки та застосування сучасних фітнес - технологій спрямованих на удосконалення фізичного розвитку. Нами, для корекції виявлених порушень у фізичному розвитку обстежених дівчат проводилися секційні заняття на протязі 6-и місяців, 2 рази на тиждень, тривалістю 45 хвилин. Змістом занять була *фітнес аеробіка, яка включає 3 види аеробіки: базова, степ-аеробіка і хіп-хоп аеробіка* На кожному занятті включалася класична (базова) аеробіка, «абетка» аеробіки.. Цей напрямок оздоровчої аеробіки найбільш розроблений, з чітко регламентованою системою. Її, змістом були загально розвивальні і гімнастичні вправи, спеціальні елементи аеробіки та їх модифікації. Основу хореографії складала традиційні для аеробіки кроки та їх різновиди. Основне завдання занять підвищення функціональних можливостей кардіо-респіраторної системи. (*Кардіо тренінг*). Другим видом, який включали в заняття були засоби з фанк аеробіки або степ-аеробіки. В основу Хіп-хоп входили стрибкові рухи, свінг, кач, маятник, рухи які нагадують роботу пружини та елементарні кроки з підстрибуванням. Це наймодніший, нескінченний у своєму розмаїтті, будь-якої імпровізації танець. За результатами опитування дівчат - яким стилем танців вони мріють займатися, значна більшість назвала –хіп-хоп. Танці хіп-хоп стають справжньою «фірмовою фішкою»! Цей танець стає стилем життя дівчат. *Степ-аеробіка* - це танцювальні або інші ритмічні рухи з підйомом і входженням по спеціальній степ- платформі шириною близько 35 - 50 см і довжиною 85-100 см дозволяє спалювати стільки калорій, скільки витрачається за той же час при швидкому темпі бігу і сприяє удосконалює форми тіла, особливо гомілки, стегна і сідниць. Рухи в степ-аеробіці досить прості, тому доступні і для дівчат з різним рівнем фізичного розвитку. Тренування на платформі чергувалися з силовими вправами. В результаті регулярних секційних занять спрямованих на корекцію фізичного розвитку засобами фітнес аеробіки у більшості дівчат покращились як морфологічні так і фізіологічні показники фізичного розвитку Зокрема суттєво зросли життєва ємкість легень, життєвий і силовий індекси, максимальне споживання кисню і вказують на оздоровчий і тренувальний ефект фітнес аеробіки. У всіх підлітків покращилась постава тіла. Порушення постави, такі як сколіотична і кіфотична, до експерименту виявлено у 45 % дівчат, а в кінці - лише у 10 %. Завдяки цілеспрямованим заняттям на корекцію ваги тіла, в два рази зменшилась кількість дівчат з надлишком жирових відкладень, а у дівчат з дефіцитом маси тіла, збільшилась вага , збільшився тонус і обсяг м'язів.

Висновки. Завдяки високій мотивації до занять фітнес аеробікою, особливо такого її компонента як фанк хіп-хоп аеробіка дівчата регулярно відвідували заняття, успішно оволоділи основними базовими рухами базової аеробіки, степ-аеробіки і сучасного танцю хіп-хоп, і стали вести здоровий спосіб життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва О. В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12-13 років :Автореф. з фіз. виховання і спорту : К., 2002. – 17 с
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. - К. : Олімпійська літ-ра, 2008. – 391с
3. Сапун Л.В. Впровадження фітнес технології у сучасний процес фізичної культури . Методичні матеріали з досвіду педагогічної діяльності вчителя фізичної культури м. Запоріжжя, 2016.- с.26
4. СиницяС.,ШестероваЛ. Оздоровча аеробіка спортивно-педагогічне вдосконалення. Навчальний. посібник. для студентів ВНЗ Полтава 2010 с. 254

Тітор Т.

Науковий керівник – доц. Грушко В.С.

ПСИХОТИПИ ЛЮДИНИ І АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ

Актуальність дослідження. Найбільш популярною класифікацією характерів є опис акцентуацій рис характеру особистості [5]. Акцентуація характеру як індивідуально-типологічна особливість особистості висвітлювалася в роботах К. Леонгарда, А.Е. Личко та інших [3]. Акцентуація характеру - це є надмірне посилення окремих його рис, що проявляється у вибірковій чутливості до певних стресових ситуацій при підвищеній стійкості до інших [4, 6].

Знання про акцентуації характеру, вміння виявити їх серед оточуючих може допомогти фахівцям-реабілітологам у вирішенні завдань професійного і особистого плану [2].

Розкриваючи і розуміючи своєрідність характеру людини, його як позитивні, так і негативні риси, можна відповідним чином програмувати саморозвиток і професійне становлення особистості при навчанні у вузі, здійсненні своєї професійної діяльності [1].

Для того аби поглибити вчення про психотипи, ми вирішили охарактеризувати кожен психотип через акцентуації характеру. Цьому і присвячена магістерська робота.

Мета дослідження полягала у вивченні акцентуацій характеру при різних психотипах людини.

Дослідження проводилися на базі Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. Було обстежено п'ятдесят вісім студенток віком 17 років, першого курсу філологічного факультету ТНПУ.

Студенти обстежувались за допомогою питальників тестів Кейрсі і Личка.

Наступним кроком був аналіз експериментальних даних про типові поєднання рис характеру.

Дане обстеження полягало у тому аби з двадцяти п'яти таблиць вибрати до трьох тверджень, які найбільш підходили студенткам, після цього обирали вони обирали до трьох тведжень, які їм не притаманні. Наступною дією було переведення цифр в букви і побудова графіка, за допомогою якого визначали акцентуацію характеру кожної зі студенток. А також було застосовано експериментальні дані про типові поєднання рис характеру.

Для розв'язування поставлених завдань було використано **такі методи наукового дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з обраної теми, анкетування, порівняння.

Таблиця №1

Поширеність різних типів темпераменту серед студенток першого курсу філологічного факультету ТНПУ ім. В. Гнатюка

<i>Тип темпераменту</i>	<i>Загальна кількість обстежених n=58</i>	<i>%</i>
NF	26	44,83%
NT	3	5,17%
SJ	22	37,93%
SP	7	12,07%

Примітка: n- кількість обстежуваних, %- результат обстеження.

В результаті обстеження п'ятдесят восьми студентів, жіночої статі, віком 17 років ми встановили, що кількість інтегральних психотипів суттєво відрізняється. Зокрема в обстежуваній групі ми виявили найбільше представників **NF** темпераменту, що становить 44,83% .

Тобто майже половина студенток **NF** типу характеризуються наявністю таких особливостей: спрямованість, вміння переконувати, сильне прагнення допомагати іншим, феноменальна здатність працювати з людьми.

NT тип зустрічається досить рідко – всього у 5,17%. Основні переваги представників цього темпераменту такі: розвинена здатність бачити загальну перспективу, розуміння внутрішньої логіки.