

Спартак Мащенко,

студент VII курсу

факультету фізичного виховання

Наук. керівник: **С.М. Данило**, старший викладач (БДПУ)

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ З ЖІНКАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ ЗА МЕТОДИКОЮ КРОСФІТ

Актуальність. На сучасному етапі соціально-економічного розвитку України, який визначається входженням її до загальноєвропейського простору, визначено принципово нові тенденції в розвитку фізичної культури та спорту. Сьогодні фітнес індустрія поступово набирає нові оберти. Здоровий образ життя стає модним. Все більше молоді та жінок бажають слідувати за собою, мати гарне та здорове, функціональне тіло. Основний контингент тих, хто займається фітнесом – це жінки зрілого віку. Переважна більшість з них бажає схуднути та корегувати свою фігуру.

Питання, пов'язані з різними аспектами створення системи функціональних тренувань силової спрямованості висвітлюють ряд науковців (Л.Я. Івашенко [1], В.Б. Попов [3], В.Н. Плеханов [2]) та ін. Проблема силової підготовки жінок зрілого віку представляє в цей час особливий інтерес у зв'язку з вираженими змінами соціальних, екологічних й економічних умов життя суспільства.

Ступінь досліджуваності проблеми. Вивчення вікової динаміки м'язової сили у процесі фізичної підготовки представляє, як науковий, так і практичний інтерес. Це дозволяє виявити педагогічні й фізіологічні закономірності в розвитку силових здібностей і на цій основі більш об'єктивно планувати силові навантаження з урахуванням віку в процесі занять силової спрямованості.

Питання, пов'язані з різними аспектами визначення функціонального стану жінок зрілого віку першого періоду висвітлюють вітчизняні науковці (О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, А.М. Матюшкін, Ю.А. Копилова, Г.Б. Мейсон) та ін.

Аналіз наукових досліджень свідчать про те, що проблема впливу занять силової спрямованості на рівень фізичної підготовленості жінок зрілого віку в процесі функціональних тренувань за методикою кросфіт досліджена недостатньо ґрунтовно і є актуальною.

Мета і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури з питань організаційно – методичних основ побудови занять силової спрямованості з жінками зрілого віку за методикою кросфіт.

Сутність дослідження. Функціональні тренування складаються з координаційних, жиросжигаючих і силових вправ. Кожне тренування складається від двох до шести базових вправ, 50% яких мають проводитися в аеробному стилі (стрибки, біг). Друга половина – в силовому стилі.

Основну програму тренувань повинні наповнити тренувальні дні, де буде набір з 3-5 тренувальних планів, щоб не дати можливість організму

звикнути до одноманітних вправ.

Існує кілька класичних схем побудови функціональних тренувань Кросфіт. Перша схема – три дні поспіль тренування + день відпочинку (3+1). Потім цикл повторюється. Ця модель запобігає перетренованості. Друга схема – підстроєна під тижневий робочий цикл: п'ять днів тренувань + два дні відпочинку (5 + 2). Третя схема – чотириденний тижневий мікроцикл. В такому випадку тренування вставляються ті чотири дні тижня, які вам зручно. Наприклад, понеділок, середа, п'ятниця, субота.

У тренуваннях кросфіт використовується три типи навантаження: М = "кардіо", G = гімнастика, W = важка атлетика. Всі типи навантаження в кросфіт чергуються між собою, складаючись в різні комплекси для тренувального дня. Наприклад, якщо ви вибрали графік відвідування Кросфіт-залу 3 + 1, чергування навантажень можна провести за загальною схемою: 1-й день – М, 2-й день – GW, 3-й день – MG, 4-й день – відпочинок, 5-й день – G, 6-й день – WM, 7-й день – GWM, 8-й день – відпочинок, 9-й день – Вт, 10-й день – MG, 11-й день – WMG, 12-й день – відпочинок.

Основні висновки. Аналіз науково-методичної літератури дозволив нам одержати дані щодо особливостей побудови програми функціональних тижневих тренувань за методикою кросфіт. Рівень розвитку силових здібностей жінок зрілого віку, буде підвищуватись більш ефективно якщо в процес фізичної підготовки застосувати систему функціональних тренувань за методикою кросфіт.

ЛІТЕРАТУРА

1. Івашенко Л.Я Програмування занять оздоровчим фітнесом / Л.Я. Івашенко, А.Л. Благій, Ю.А. Усачьов. – К.: Наук. світ, 2008. – 198 с.
2. Плеханов В.Н. Оздоровительная атлетика для новичков / В.Н. Плеханов. – М.: АСТ; Донецьк: Сталкер, 2005. – 157 с.
3. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития / В.Б. Попов. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 208 с.

Євгеній Міщенко,

студент 2 курсу

факультет фізико-математичної, комп'ютерної та технологічної освіти

Наук. керівник: **Т. М. Жосан**, викладач (БДПУ)

ТЕОРЕТИКО–МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС–ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність. Одним із актуальних питань, що нині постали перед охороною здоров'я та фізичним вихованням в Україні, є проблема погіршення здоров'я населення, у тому числі й студентської молоді. Відомо що 55-75 % першокурсників на сьогодні мають відхилення у стані здоров'я, велика кількість студентів за станом здоров'я віднесені до підготовчої і спеціальної групи з фізичного виховання. Визначальним фактором у