

2.Протягом змагань волейболістки команди ЧНУ під час організації захисних дій частіше вдавалися до застосування системи захисту „кутом вперед”, показник вдалих дій із застосуванням даної системи становив – 59,0 %. Під час застосування системи захисту „кутом назад” результативність дій в захисті була дещо гірша і становила – 52,4%.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні показників ефективності техніко-тактичних дій у захисті волейболістів студентських команд ЧНУ у залежності від ігрових модельних характеристик команд суперників.

Список використаної літератури:

1. Бриль М.С. Волейбол / М.С. Бриль. – М.: ФиС, 2015. – 136 с.
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2016. – 242 с.
3. Волейбол: Энциклопедия / Сост. В. Л. Свиридов, О.С. Чехов. – К., 2013. – 346 с.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М : ФиС, 2014. – 224 с.
5. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. – М.: ФиС, 2013. – 122 с.
6. Страж В.А. Волейбол / В.А. Страж. – М.: ФиС, 2014. – 238 с.

Науковий керівник: викладач Король Т. А.

К. С. Іляшенко

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПЛИВУ СПОРТИВНИХ БАЛЬНИХ ТАНЦІВ НА ЗАГАЛЬНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІВЧАТ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Спортивні танці - це ациклічний, складно-координаційний вид спорту, пов'язаний з мистецтвом виразного руху. Після того, як вони були визнані видом спорту і отримали приставку спортивні, питання фізичної підготовки танцюристів, як одного з компонентів загальної системи підготовки, активно обговорюється серед теоретиків і практиків.

Динаміка розвитку спортивних бальних танців в останні роки висуває низку нових вимог, пов'язаних із аналізом сучасної системи підготовки спортсменів-танцюристів та її оперативною корекцією на усіх етапах багаторічної підготовки, та зумовлює проведення досліджень, що повинні дати відповіді на актуальні питання теорії, методики та практики танцювального спорту [2,3].

В навчальному посібнику «Теорія і методики спортивного тренування» група науковців В. Н. Платонов, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов наголошують на особливому значенні фізичної підготовки на початковому етапі багаторічної спортивної підготовки, саме тоді, коли закладається основа для розвитку всіх компонентів спортивної майстерності, і вирішуються такі завдання фізичного виховання, як зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток і навчання техніці рухів [6].

Мета дослідження: визначити підвищення ефективності впливу спортивно бальних танців на загальну фізичну підготовленість дівчат шкільного віку.

Середній шкільний вік (11-14 років) співпадає з періодом завершення біологічного дозрівання організму. У цей час остаточно формується моторна активність підлітка, притаманна дорослій людині. Для підлітків характерно погіршення рухової координації при інтенсивному розвитку швидкісних і швидко-силових якостей. У сфері психіки йде складний процес становлення характеру, формування інтересів, схильностей та вподобань. Слід враховувати, що нерівномірність темпів розвитку різних структур і функцій організму, особливо виразна в цей період, призводить до виникнення ряду фізіологічних порушень (гіпертонії, систолічних шумів, порушень провідності серця та ін.). Ці явища не є протипоказаннями для занять спортом тому, що з віком у більшості дітей проходять. Проте вони вимагають особливої уваги з боку батьків, педагогів, тренерів[2,2].

Показниками фізичної підготовленості були результати педагогічного та функціонального тестування спортсменів-танцюристів. Педагогічне тестування включало в себе виявлення показників розвитку таких рухових здібностей, як швидко-силові, координаційні, силової витривалість, максимальна сила, гнучкість. Функціональне тестування, проведене з використанням деяких функціональних проб, дозволяло безпосередньо судити про рівень загальної працездатності, функції апарату зовнішнього дихання і опосередковано про розвиток загальної витривалості у спортсменів-танцюристів[2].

При дослідженні рівня фізичного здоров'я використана методика Г. Л. Апанасенка для кількісної експрес-оцінки за морфофункціональними показниками, розрахована на школярів. Відповідно до неї бальні оцінки, які складались, отримували наступні показники: життєвий (з урахуванням життєвої ємкості легенів та маси тіла), силовий (з урахуванням частоти серцевих скорочень та систолічного артеріального тиску), індексу Руф'є (з урахуванням збільшення та відновлення частоти пульсу після 30 присідань за 45 сек та показник відповідності маси тіла довжині тіла[1].

Для дівчат

Показники	Бали				
	16,9 і менше	17.0 - 18.0	18.1 - 23.8	23.9 - 26.0	26.1 і більше
Маса тіла(кг) зріст ² (м)	-2 бала	-1 балл	0 балів	-1 бал	-2 бала
ЖЄЛ (мл) маса тіла (кг)	-1 бал	0 балів	1 бал	2 бала	3 бала
ДМК (кг) x 100 маса тіла (кг)	-1 бал	0 балів	1 бал	2 бала	3 бала
ЧСС x АДсист 100	-2 бала	-1 бал	0 балів	3 бала	5 балів
Час (хв.) відновленн. ЧСС після 20 прис. за 30 сек.	-2 бала	1 бал	3 бала	5 балів	7 балів

Слід також підкреслити, що в теперішній час школярі до занять з фізичного виховання часто відносяться негативно. І тут альтернативою у вільний від навчання час можуть бути спортивні бальні танці. Прийнятний рівень підготовки у бальних танцях новачки досягають без особливих складнощів, а вихована здатність до грамотного виконання простих кроків, підтримання належної постави і почуття рівноваги повністю компенсує весь час, витрачений на навчання спортивним бальним танцям[2].

	Рівень Здоров'я				
	низький	Нижче середнього	середній	Вище середнього	високий
Загальна оцінка рівня здоров'я	3 і менше балів	4 - 6 балів	7 - 11 балів	12 - 15 балів	16 - 18 балів

Висновок. Під впливом проведених занять достовірно покращилися життєвий та силовий показники, індекс Руф'є при навантажувальному тестуванні та загальна оцінка за сумою балів у 12 з 14 обстежених школярів, що дає підстави рекомендувати спортивні бальні танці для підвищення рівня фізичного (соматичного) здоров'я у середньому шкільному віці.

Список використаної літератури:

1. Апанасенко Г. Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека // Гигиена и санитария. — 1985. — №6. — С. 55.

2. Грицишин Т. Р. Технічна підготовка спортсменів-танцюристів на основі підводних вправ та опорних точок фігур програми STUDENT: дис ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Грицишин Тетяна Романівна. – Л., 2007. – 213 с.
3. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : Поліграф-Експрес, 2005. – 196 с.
4. Основы математической статистики и ее использование при обработке данных в сфере физической культуры и спорта: метод. реком. для студ., магистров и аспирантов ин-тов физ. культуры и спорта / сост. Д. Н. Тогобицкая, Г. Н. Шамардина, Н. Г. Долбышева. – Днепропетровск: Вета, 2009. – 63 с.
5. Терехова М. А. Методика физической подготовки танцоров 10–11 лет на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис ... канд. пед. наук / М. А. Терехов; Волгоградская ГАФК.–Волгоград, 2008. – 28 с.
6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Академия, 2000. – 480 с.

Науковий керівник: к. пед. н., доцент Атамась О. А.

Д. О. Краснюк

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ЗМАГАЛЬНИЙ РЕЗУЛЬТАТ НА ЕРГОМЕТРІ «CONCEPT 2» В АКАДЕМІЧНОМУ ВЕСЛУВАННІ

Актуальність. Прагнення до росту спортивних результатів за рахунок збільшення об'єму та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень на сьогоднішній день себе вичерпало, а в багатьох випадках веде до зниження змагальних результатів [1].

Сьогодні, частіше, для тестування й тренування спортсменів в академічному веслуванні, а також для підвищення рівня фізичної працездатності різних груп населення широко застосовуються веслувальні ергометри типу "Concept 2" і ін. [3, 4].

Маючи безсумнівну зовнішню подібність із веслуванням у реальному човні, імітація веслування на різних стаціонарних пристроях у закритих приміщеннях (веслувальні ергометри різної конструкції й веслувальні басейни, широко використовуються як вітчизняними авторами, так і закордонними для дослідження біомеханіки веслування й підготовленості веслярів.

На сьогодні до кінця не встановлений взаємозв'язок між змагальними результатами на веслувальному ергометрі "Concept 2" зі спрямованістю тренувальних навантажень, що й зумовило актуальність даної роботи.

Мета роботи: встановлення впливу занять різної спрямованості на змагальний результат на ергометрі «Concept 2» в академічному веслуванні.

Дослідження проводили на базі КЗ ШВСМ Черкаської обласної ради протягом жовтня-грудня 2018 року. Досліджували зміст і спрямованість тренувальних навантажень та їх вплив на змагальний результат на дистанціях 500 м та 2000 м на ергометрі "Concept 2"

Протягом досліджуваного періоду тренувальний процес веслувальників був спрямований на розвиток силової витривалості та максимальної сили. Відповідні тренувальні мезоцикли (МеЦ) змінювали один одного, кожного по два. Кожен такий МеЦ складався з трьох тижневих мікроциклів (МкЦ). Тренувальні заняття (ТЗ) силової спрямованості виконувалися тричі на тиждень.

Аналіз результатів дослідження дозволив встановити залежність змагального результату на ергометрі „Concept 2” від спрямованості тренувальних навантажень, котрі веслувальники отримували у підготовчому періоді (табл. 1).

Після першого мезоциклу спрямованого на розвиток силової витривалості при доланні дистанції у 500 м спортсмени показали наступні результати $1,38 \pm 0,02$ хв при потужності веслування $312 \pm 1,56$ W. Змагальну дистанцію в 2000 м подолали відповідно за $6,45 \pm 0,03$ хв з потужністю веслування $294 \pm 1,76$ W.

По завершенню першого мезоциклу спрямованого на розвиток максимальної сили встановили вірогідне ($p < 0,05$) покращення часу та потужності проходження 500-метрового