

6. Касаткин А. Н. Оптимизация тренировочного процесса волейболистов / А. Н. Касаткин, Г. Н. Максименко, М. Ю. Короп. – М.: ФиС, 2014. – 144 с.
7. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения / М.П. Пименов. – К.: 2009. – 197 с.
8. Хапко В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В.Е. Хапко, В.Н. Маслов. – К.: Здоров'я, 2008. – 128 с.

*Науковий керівник: к.н. з ф.в. і сп., доцент В. О. Пустовалов*

## **ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТОК У СИЛОВОМУ ГИРЬОВОМУ ФІТНЕСІ**

**В. М. Богомаз**

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

**Актуальність.** Зараз жінки все активніше беруть участь в різних спортивних змаганнях і займаються різноманітними формами фізичної активності. Значна роль жінок у виробничій сфері, спорті і суспільному житті є незаперечною. Від зміцнення здоров'я жінки залежить розвиток майбутнього покоління. Це робить необхідним всебічне наукове обґрунтування фізичного виховання і спортивного тренування жінок. У жінок і чоловіків фактично не розрізняються фізіологічні реакції на фізичне навантаження. У тренуваних жінок відбувається збільшення сили, швидкості, витривалості, як і в тренуваних чоловіків. Але у зв'язку з відмінностями у статури, якісному складі тіла й ендокринній системі, існують статеві відмінності щодо фізичної працездатності, сили, швидкості й аеробної здатності. Ці відмінності пояснюють рівень світових рекордних результатів, який у жінок на 7-10% нижчий, ніж у чоловіків. Жінки порівняно з чоловіками мають кращу пристосованість до змін навколишнього середовища, меншу дитячу смертність і більшу тривалість життя.

Правильне використання фізичних навантажень призводить до підвищення функціональних можливостей організму жінок. Для спортсменок, які займаються циклічними видами спорту, особливо при тренуванні на витривалість, характерні більш високі показники аеробних можливостей організму, ніж для спортсменок, у тренуванні яких переважає швидко-силово і швидкісна спрямованість. Регулярне застосування великих обсягів тренувальних навантажень, недостатнє дотримання принципу поступовості в підвищенні обсягу та інтенсивності можуть призвести, особливо в юних спортсменок, до несприятливих змін.

**Мета дослідження** – обґрунтувати для студенток дозування фізичних навантажень на заняттях з силового гирьового фітнесу.

**Методи, організація дослідження.** Дослідження здійснювались на базі Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. У дослідженні брали участь студентки ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я – 12 осіб. Використовували тренувальні схеми з коефіцієнтом складності від 0,4 до 0,9.

**Результати дослідження.** Головним питанням планування занять з силового гирьового фітнесу є вибір навантажень, що адекватні індивідуальним можливостям і є найбільш ефективними в досягненні максимально можливого спортивного результату. Тривалість одного заняття не повинно перевищувати 90 хвилин. Слід пам'ятати, що навантаження в різних частинах заняття варіюється. Інтенсивність підвищується під час переходу від розминки без обтяжень до початку вправ гирьового фітнесу. Найбільшої інтенсивності навчальне заняття набуває під час виконання тренувальної схеми із силового гирьового фітнесу. Для зручності планування занять

використовували низьке, середнє, високе та максимальне навантаження. Найбільш ефективним були заняття з середньою інтенсивністю – ЧСС коливається в межах 130-150 уд/хв.

Вибір вправ спортивного тренування повинен проходити з урахуванням фізичного стану студенток. Вправи силового гирьового фітнесу застосовували з різним коефіцієнтом складності від 0,3 до 1,2 та гирями вагою 8 і 12 кг. У контрольнотренувальних схемах з коефіцієнтом складності від 0,6 до 0,9 студентки мали найкращі результати.

**Висновок.** Для студенток тренувальний процес з силового гирьового фітнесу повинен мати середню інтенсивність та індивідуальний підбір тренувальних вправ за коефіцієнтом складності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Алабін В.Г. Моделювання характеристик гирьовиків методом багатомірного статистичного аналізу / В.Г Алабін, В.С Ашанін, В.Ф. Пилипко, О.Є. Маматов //Фізична культура, спорт та здоров'я: Зб. наук. робіт.- Харків: ХАДФК, 1997.- С. 127-130.
2. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240с.
3. Вострокнутов Л. Д. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту: [навч. посібник] / Л.Д. Вострокнутов, М.І. Галашко, А.Б. Жадан, Д.О. Булгаков, Д.С. Шкарубо. – Харків: ХДАФК, 2015. 304 с
4. Грибан Г.П. Гирьовий спорт у ВНЗ : навч.-метод. посіб. / Г. П. Грибан, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко. – Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 400 с.
5. Грибан Г.П. Гирьовий спорт: навч.-метод. посіб. / Г.П. Грибан, М.Ф. Пічугін, В.М. Романчук. – Житомир : ЖВІНАУ, 2011. – 880 с.
6. Пилипко В.Ф. К вопросу о необходимости разработки и применения стандартных тренировочных заданий в гиревом спорте / В.Ф. Пилипко //Слобожанський науково-спортивний вісник - № 5.- Харків: ХДАФК, 2002.- С. 82-84.
7. Плотніков Є.К. Методика проведення навчальних занять з силового гирьового фітнесу: методичні вказівки / Є.К. Плотніков, А.І. Семенов. – Харків: ХНАДУ, 2017. – 36с.

*Науковий керівник: к.б.н., доцент Ю. О. Петренко*

## **МОТИВ ДОСЯГНЕННЯ ТА ДЕЯКІ ТЕОРЕТИЧНІ Й МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ЙОГО ФОРМУВАННЯ В ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**С. Ю.Гавриш**

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Для досягнення успіху в будь-якій діяльності необхідно перш за все, бажання людини виконувати цю конкретну дію, необхідна потреба в досягненні, мотив, тобто, те що спонукатиме людину докласти зусилля.

На думку С. Занюка, прагнення до досягнення разом з прагненням відчувати радість від досягнення високого результату, намаганням кожного разу виконувати завдання краще, ніж раніше та ставити далекі цілі і втілювати їх в життя є характеристиками мотиву досягнення. Тобто, чим сильніші дані прагнення, тим вищий рівень мотиву досягнення [4].

Дослідженню мотиву досягнення, а як наслідок і потреби в досягненні, як його складової, присвячено багато праць, як вітчизняних вчених (В. Асєєв, І. Алтуніна, В. Бажанюк, С. Занюк, Є. Ільїн, А. Леонтєв, Б. Шаповалов та інші) так і зарубіжних (Н. Ах, К. Левін, Д. Макклеланд, А. Маслоу, Х. Хекхаузен та інші).