

Тактична організованість у діях команди досягається за рахунок чіткого розподілу функцій (ігрова спеціалізація – воротар, крайні та центральні захисники, гравці середньої лінії, крайні й центральні нападники) між окремими футболістами та поєднанням ігрових спеціалізацій у певний ряд, у певну систему. Система у футболі – це таке розташування гравців, яке б могло забезпечити можливість оптимального маневру в захисті та в нападі відповідно до індивідуальних особливостей гравців [2].

Аналіз навчальних програм провідних футбольних шкіл, свідчить, що в навчально-тренувальному процесі футболістів 10 – 13 років основний акцент спрямований на широкий розвиток координаційних якостей та поглиблене вивчення прийомів техніки гри та тактичних комбінацій на полях зменшених розмірів [5].

Аналіз спеціальної літератури показав, що у процесі навчально-тренувальних занять юних футболістів техніко-тактичного спрямування необхідно дотримуватися таких методичних положень:

- вибирати методи й засоби з урахуванням особливостей розвитку дитячого організму, для якого характерною є підвищена лабільність (пластичність) нервової системи.

- основні завдання техніко-тактичної підготовки дітей молодшого та середнього віку вирішуються за допомогою різноманітних ігор та ігрових вправ переважно техніко-тактичного спрямування.

- небажано намагатися якнайшвидше навчити дітей грати в "дорослий" футбол, надаючи перевагу одному з видів підготовки.

В фундаментальних дослідженнях останніх років серед пріоритетних напрямків подальшої розробки проблеми підвищення ефективності тактичної і технічної підготовки юних футболістів виділяється необхідність побудови тренування на основі врахування вікових закономірностей змагального та тренувального обсягів різнобічності техніки і тактики гри. Тому є важливим те, щоб техніко-тактичну підготовку розвивали у віці 10-12 років адже цей вік є сприятливим для цього розвитку [3].

За умови рівності сил команд в усіх інших компонентах гри саме вдало обрана тактика разом із високою виконавською майстерністю дасть перевагу команді з кращим рівнем техніко-тактичної підготовленості. Якщо розглядати питання взаємозв'язку оволодіння техніко-тактичними діями й розвитку якостей, котрі визначають їхню ефективність, виникає проблема техніко-тактичного тренування або в ширшому значенні техніко-тактичної підготовки.

Футбол - технічно складний командний вид спорту, результативна діяльність в якому значною мірою обумовлена техніко-тактичною підготовленістю гравців. Аналіз науково-методичної літератури, вказує на значну зацікавленість науковців питання техніко-тактичної підготовки у футболістів ДЮСШ, СДЮСШОР. Проте відсутня науково-обґрунтована інформація щодо програми техніко-тактичної підготовки учнів, які відвідують секційні заняття з футболу в школі. У подальшому ми плануємо працювати над цим питанням.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А.В. Дулібський, И. Г. Фалес // Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України. – К. – 2001. – С. 61-65.
2. Зеленцов А. Тактика и стратегия в футболе / А. Зеленцов, В. Лобановський, В. Ткачук, А. Кондратьев. – К. : Здоров'я, 1989. – 192 с.
3. Коваль С. С. Исследование взаимосвязи физических качеств и технико-тактических действий юных футболистов 8–12 лет / С.С. Коваль // Слобожанський науково – спортивний вісник. : 2009. – №2. – С. 39 – 42.
4. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера 2 этап 11–12 лет/ А. Кузнецов. - М. : Олимпия, 2008. – 122 с.
5. Максименко И. Контроль физической и технической подготовленности футболистов в спортивных секциях школ и ДЮСШ / И. Максименко // Спортивний вісник Придніпров'я, 2004. – № 7. – С. 17-20.
6. Матяш В.В. Методика технической подготовки футболистов на этапе предварительной базовой подготовки / В.В. Матяш // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2013. - № 4. - С. 47-51.
7. <http://shkola.ostriv.in.ua/publication/code-14EB461166B90/list-B65BB05F26>

Федишин І.

Науковий керівник – доц. Грабик Н.М.

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ЗМЕНШЕННЯ НАДМІРНОЇ МАСИ ТІЛА СТУДЕНТОК ВНЗ

Згідно досліджень ВООЗ, проблеми надмірної маси тіла та ожиріння стосуються майже усіх країн світу, вікових категорій та соціальних станів населення. Виявилось, що у світі приблизно 640 мільйонів чоловіків та жінок мають надмірну вагу, із них 266 мільйонів – це чоловіки та 375 мільйонів – жінки. В Україні на ожиріння страждає 22,1% населення [7].

Основна причина надмірної маси тіла і ожиріння в тому, що кількість потрапляючих в організм калорій перевершує затрачувані. Такий дисбаланс зумовлений: нераціональним харчуванням (надлишок жирів і цукру в раціоні; регулярне порушення режиму прийому їжі; рясні застілля); недостатньою

руховою активністю (малорухливий спосіб життя, сидяча робота); нестійким психо-емоційним станом (їжа стає заохоченням або засобом від поганого настрою в стані стресу або тривожності).

Аналіз літературних даних, показує, що гіподинамія є ще однією глобальною проблемою 21 століття і потребує негайного вирішення [4].

Важливим фактором малорухомого способу життя став науково-технічний прогрес. Значне збільшення кількості інноваційних технологій, які замінили звичайну фізичну роботу в оселі, на роботу в торгових мережах. Зросла залежність від автотранспорту на фоні скорочення пішохідного та велосипедного руху. Загальне середнє скорочення витрат енергії за останні 50 років склало 250–500 ккал в день, але якщо співставити їх з масштабами ожиріння, то ці цифри будуть значно вищими. Люди проходять на 45 км на рік менше в порівнянні з 1975 роком [7].

За останні десятиріччя значно змінився стереотип харчування, збільшилось споживання легкозасвоюваних вуглеводів, насичених жирів, солодких газованих напоїв, почастишали випадки порушення харчової поведінки, що також є значним фактором розвитку надмірної маси тіла [4].

У наші дні велика кількість студенток зустрічається з проблемою зайвої маси тіла. І цифра ця зростає з року в рік [2].

У зв'язку зі щільним графіком занять студентки ВНЗ не мають змоги правильно харчуватись, тому в них переважають неповноцінні прийоми їжі, а легкі перекуси наповнені простими вуглеводами. Переважання самостійної роботи над аудиторною, сприяє тому, що студентки багато часу приділяють роботі за комп'ютером і надають перевагу сандвічам чи схожій їжі. Звідси і впливає також малорухомий спосіб життя та нестача рухової активності.

На даний час є багато програм корекції надмірної маси тіла та ожиріння. Більшість з них орієнтовані на доросле населення та не мають наукового обґрунтування щодо інтенсивності, тривалості та кратності фізичних навантажень. Корекція надмірної маси тіла серед осіб молодого віку має свої особливості та потребує більш поглибленої деталізації. Тому, подальше вивчення стану проблеми, зниження маси тіла серед студенток вищих навчальних закладів є актуальним.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що за останні роки накопичилось багато даних стосовно різноманітних програм корекції надмірної маси тіла з залученням різних видів фізичного навантаження, а особливо оздоровчого фітнесу.

На сьогоднішній день "фітнес" у цілому можна визначити як систему, яка охоплює не тільки тілесні рухи, а й усе, що може принести користь тілу людини. До нього належить контрольоване тренування серцево-судинної системи, коректна техніка дихання, тренування м'язів, що підтримують поставу і створюють підтягнутий зовнішній вигляд, тренування гнучкості та вміння розслабитися, раціональне харчування [6].

У фітнесі розрізняють декілька видів тренінгу, кожний з яких відрізняється цільовою спрямованістю, специфікою завдань і засобів вирішення.

Оптимальним варіантом, що дозволяє скинути надлишок маси тіла, вважаються аеробні тренування, що істотно підвищують серцевий ритм. Дані тренування ідеально підходять тим, хто бажає отримати крім втрати маси красиву рельєфну фігуру.

Аеробні тренування зміцнюють серцево-судинну систему, підвищують працездатність і витривалість організму. Такий фітнес для зменшення маси тіла буде сприяти відновленню виснаженої важкими розумовими навантаженнями нервової системи студенток ВНЗ.

Тренування, які передбачає фітнес для зменшення маси тіла, що тривають менше 30 хв малоефективні. Середня тривалість спортивних занять досягає 60 хв. Чим більше людина тренується, тим більше спалює жиру. Однак про відпочинок забувати не варто.

Анаеробний, або силовий тренінг визначає складову фізичної підготовленості, формує і коректує фігуру та склад тіла. Тренування зі зміною ступеня вагових навантажень представляють собою дуже напружену роботу, в якій задіяні малі і великі м'язові групи. Застосовуються різноманітні вправи: з масою власного тіла, з протидією партнера, зі стандартними обтяженнями і на тренажерах [5].

Дослідження фахівців свідчать, що заняття різними видами оздоровчої гімнастики, а саме оздоровчим фітнесом, не лише сприяють оптимізації маси тіла, а й зменшують ризик захворювань, пов'язаних з ожирінням [3].

Мороз О.О. [5] визначила ступінь і характер детермінованості рівня соматичного здоров'я морфологічним показником, дослідила специфіку коригуючого і оздоровчого ефекту аеробних, силових та комплексних аеробно-силових навантажень, визначила вплив дихальних вправ на підвищення оздоровчого потенціалу фітнес-тренувань різної спрямованості. У результаті виявлених закономірностей автор сформулювала методичні засади і розробила технологію корекції маси тіла жінок 21-35 років. Для реалізації технологічних процесів запропонувала шкалу-класифікатор оцінювання показників маси тіла – ІМТ, відносного вмісту жирового і м'язового компонентів, а також розробила диференційовані програми корекції виявлених варіантів порушень маси тіла.

Копочинська Ю.В. [2] у своїй роботі стверджує, що ефективними компонентами реабілітаційних занять оздоровчою аеробікою, що спрямована на корекцію маси тіла є методика «колового тренування» й раціонального комбінування анаеробних та аеробних режимів фізичних навантажень з врахуванням менструального циклу.

На думку Максимової К.В. [3], при розробці технології корекції зайвої маси тіла у жінок, які займаються оздоровчим фітнесом, необхідно дотримуватися таких умов: програмування засобів фізичного виховання з урахуванням індивідуальних характеристик геометрії мас тіла, рівня фізичної підготовленості; систематичність використання у фітнес-програмах фізичних вправ, спрямованих на корекцію "проблемних зон"; суворе дозування навантаження та адекватність їх застосувань, в залежності від віку жінок; розробка практичних рекомендацій та підбір індивідуального раціону харчування для зменшення зайвої маси тіла, оскільки від правильного харчування залежить 80 % успіху.

Петрович В. [6] запропонувала метод визначення толерантності до контролю фізичних навантажень за ЧСС на етапах фізичної реабілітації (на біговій доріжці або велоергометрі) з виявленням «критичного пульсу» й оптимального, який дає можливість більш оперативного програмування фізичних навантажень. Автор розробила програми оптимальних фізичних навантажень і рухових режимів у поетапній реабілітації. Суть якої полягала в чергуванні різних видів навантажень і тим самим привела до підвищення фізичної працездатності, розвитку фізичних якостей та зниження маси тіла.

Беляк Ю. [1] дослідила динаміку показників морфологічного статусу жінок під впливом занять оздоровчим фітнесом. Визначила, що заняття оздоровчим фітнесом не сприяли вірогідному зниженню загальної маси тіла. Проте їх вплив відобразився на інших показниках морфологічного статусу, що виразилось у збільшенні м'язової маси тіла, а також зменшенні обводових розмірів частин тіла, товщини шкірно-жирових складок, зниженні проценту жирової маси в організмі.

Висновок. Аналіз науково-методичної літератури щодо питання впливу оздоровчого фітнесу та фітнесу в цілому на зниження надмірної маси, свідчить, що раціонально організована фізична активність за допомогою засобів оздоровчого фітнесу призводить до: збільшення енергетичних витрат, що вкрай потрібно для студенток для зменшення маси тіла, зменшення вмісту жирового компоненту, попередження зменшення м'язової тканини, зменшення жирової тканини в черевній порожнині, зменшення ризику розвитку захворювань серцево-судинної системи, підвищення чутливості тканин до інсуліну, сприяє кращому перенесенню дієти, дозволяє підтримати рівень метаболізму на належному рівні при низькокалорійних дієтах, покращує настрій та загальний стан студенток після тривалої розумової роботи, покращує зовнішній вигляд, підвищує самооцінку, стійкість до стресових ситуацій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беляк Ю. І. Взаємозв'язок параметрів маси тіла і показників ліпідного обміну у жінок, які займаються оздоровчим фітнесом / Ю. І. Беляк // Спортивна медицина. – 2011. – № 1/2. – С. 81–84.
2. Копочинська Ю. В. Фізична реабілітація студенток з ожирінням та низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. та спорт. наук : спец. 24.00.03 «Фізична реабілітація» / Ю. В. Копочинська. – Львів, 2012. – 21 с.
3. Максимова К.В. Проблема зайвої ваги серед жінок, що відвідують сучасні фітнес-заняття / Максимова К.В. // Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб. наук. праць. - 2007. - С. 382-384.
4. Мелега К.П. Якість життя студенток молодших курсів з різним індексом маси тіла / К. П. Мелега, М. М. Дуб, О. А. Дуло, О. А. Мелега // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2011. – № 12. – С. 236–241.
5. Мороз О. О. Корекція маси та складу тіла жінок 21–35 років засобами оздоровчого фітнесу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. та спорт. наук : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. О. Мороз. – К., 2011. – 20 с.
6. Петрович В. Фітнес як засіб зниження надмірної ваги в жінок / В. Петрович // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. № 1(21) / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. - Луцьк : СЛУ ім. Лесі Українки, 2012. – С. 212–216.
7. World Health Organisation. Global strategy on diet, physical activity and health. 2010 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/> (accessed 20 January 2010).

Угринюк А.

Науковий керівник – доц. Боднар Я.Б.

МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЯК ФАКТОР, ЯКИЙ ВПЛИВАЄ НА РІВЕНЬ ЗНАНЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Постановка проблеми: У зв'язку з інтенсифікацією процесу навчання, підвищується рівень розумового навантаження на нервово-емоційну сферу учнів. Дослідження в галузі медицини та шкільної гігієни свідчать про «омолодження» і зростання кількості захворювань серцево-судинної та нервової систем, порушення обмінних процесів. За час навчання в школі кількість здорових дітей зменшується у