

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. Іващенко Л.Я Програмування занять оздоровчим фітнесом / Л.Я. Іващенко, 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; Донецк: 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 курс

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

формуванні здорового способу життя молодих людей є використання засобів фізичного виховання. Нове століття дало поштовх для розробки великої кількості інноваційних технологій, оздоровчих програм та методик у системі фізичної культури. Це зумовило появу в теорії та практиці такого терміну, як «фітнес технології». Фітнес-технології – це, насамперед, технології, які забезпечують результативність занять фітнесом. Більш точно їх можна визначити як сукупність наукових методів, сформованих в певний алгоритм дій в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу.

Ступінь дослідженості проблем. Незважаючи на численні дослідження В. Давидова, А. Шамардіна, Г.Грибчан [2], Едварда Т. Хоулі [3], М. Булатової [1], Ю. Субботи актуальною залишається проблема пошуку нових підходів підвищення ефективності впливу фітнесу на розвиток організму студентів, визначення результативних форм організації діяльності студентів та методичних прийомів і засобів, що активізують інтерес студентів до фітнесу.

Мета та методи дослідження. Сприяння покращенню фізичного стану студентської молоді за допомогою фітнес-технологій. У процесі дослідження було використано метод теоретичного аналізу й систематизації науково-методичної літератури з обраної тематики.

Сутність дослідження. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фітнес-технологіях, які нині інтенсивно розвиваються. У цьому контексті поняття «технологія» охоплює парадигмальні основи спеціальних знань і практичного досвіду реалізації фізкультурно-оздоровчого потенціалу різних (як традиційних, так і нових), як правило, інноваційних форм рухової активності із використанням сучасних засобів їх методичного забезпечення та контролю. Таким чином, поняття фітнес-технології – це, з одного боку, наукова дисципліна, яка розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчих занять, з іншого – процес застосування різноманітних засобів фізичного виховання з оздоровчою метою. [1, с. 320, 321]. На практиці фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні впроваджуються через різні фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в межах групових або індивідуальних (персональних) занять. Вони можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримку певного рівня фізичного стану), або ж мати на меті розвиток здібностей до розв'язання рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні. [2] Фітнес-програми для студентів мають відповідати таким вимогам: урахування індивідуальних можливостей та інтересів юнаків і дівчат, доступність тренувальних та оздоровчих засобів, навички самодіагностики фізичного стану, знання щодо запобігання травматизму під час виконання завдань, теоретична й методична підготовленість.[3]

Основні висновки. Здоров'я молоді має важливе значення як для сучасності, так і для майбутнього. Здоров'я нація – це майбутня еліта суспільства, його розумовий потенціал. Збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді є сьогодні пріоритетним завданням держави. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми може бути впровадження різних напрямків фітнесу в систему фізкультурної освіти, що сприятиме

оновленню занять з фізичної культури молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. література, 2008. – Т. 2. – С. 320–354.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир: Рута, 2009. – 592 с.
3. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс «Оздоровительный фитнес». – К., Олимпийская литература, 2000. – 387 с.

Володимир Оптовка,

студент II курсу факультету
фізичного виховання

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

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЗАГАЛЬНОПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Актуальність. Тенденції розвитку сучасного спорту зумовлюють багаторічний планомірний процес підготовки до досягнення високої спортивної майстерності, що диктують необхідність системи підготовки спортивного резерву. Підготовка юних спортсменів повинна базуватися на стрункій спадковій методиці тренування, що забезпечує становлення спортивної майстерності, зростання функціональних можливостей і їх максимальну реалізацію. Питання, пов'язані з різними аспектами планування об'єму фізичних навантажень різного характеру в мікроциклах висвітлюють ряд науковців (В.Є. Левчук [2], Є. В. Столітенко [1], Г.М. Шамардін [3]) та ін.

Ступінь досліджуваності проблеми. Навчальний процес під час проведення тренувальних занять з футболу передбачає організацію проведення щорічних занять, і будується у відповідності з вимогами періодизації спортивних тренувань. На загально підготовчому етапі, засоби загальної підготовки переважають над спеціальними. Загальна тенденція динаміки фізичних навантажень на цьому етапі характеризується поступовим збільшенням їх об'єму та інтенсивності при цьому переважає збільшення об'єму. [1, с. 158].

Мета і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури з питань організаційно – методичних основ побудови занять спеціальної фізичної підготовки юних футболістів на загальнопідготовчому етапі в групах початкової спеціалізації.

Сутність дослідження. Фізичні навантаження на загальнопідготовчому етапі поступово збільшуються, однак, не за всіма показниками. Підвищуються перш за все, інтенсивність спеціально-