**Підкопай Денис Олегович. Силова підготовка жінок 19-29 років на основі використання ковзних поверхонь : Дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фізичної культури. — Л., 2002. — 173арк. — Бібліогр.: арк. 143-155.**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Підкопай Д. О.**Силова підготовка жінок 19-29 років на основі використання ковзних опор. – Рукопис.Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичної культури та спорту за спеціальністю 24.00.02. – фізична культура і фізичне виховання різних груп населення. - Львівський державний інститут фізичної культури м. Львів, 2002.Дисертація присвячена питанням оптимізації силової підготовки жінок 19-29 років, які займаються в групах оздоровчої фізичної культури. В основі тренувального процесу лежить використання розробленої в процесі дисертаційних досліджень методики фізичних вправ «Силове сковзання». У роботі визначені шляхи і засоби використання методики фізичних вправ «Силове сковзання» для оптимізації силової підготовки жінок 19-29 років. Описано чотири рівні класифікації фізичних вправ методики «Силове сковзання», а також три можливих напрями використання засобів методики «Силове сковзання». Вивчено зміни силової підготовленості жінок 19-29 років під впливом фізичних вправ методики «Силове ковзання» і фізичних вправ напряму фітнесу «Боді-шейп». Запропоновані підходи до організації тренувального процесу для жінок 19-29 років на основі використання методики фізичних вправ «Силове сковзання» з метою оптимізації процесу силової підготовки. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Потреба пошуку більш ефективних форм, засобів і методів фізичної підготовки жінок різного віку зумовлена невідповідністю між станом їхнього здоров'я, фізичного розвитку й основними положеннями, викладеними у програмно-нормативних документах, науково-методичних рекомендаціях, що регламентують структуру, організацію й зміст процесу їхнього фізичного виховання.

Численні рекомендації з технології використання оздоровчих засобів фізичної культури, як правило, суперечливі й істотно не впливають на позитивний результат, тому актуальним є пошук нових підходів і методик силової підготовки жінок.1. Класифікація оздоровчих фізичних вправ, виконуваних на ковзній поверхні, основами якої є траєкторії переміщення, види опорних ланок тіла, угрупування елементів і висхідних постав, анатомічна диференціація спрямованості вправ на різні частини тіла і групи м'язів, є позитивним чинником, що дозволяє з сучасного методологічного погляду розробляти комплекси оздоровчих фізичних вправ, контролювати й регулювати рівень фізичного навантаження у часі застосування методики оздоровчих фізичних вправ «Силове сковзання».
2. Сконструйований спеціальний інвентар для занять на ковзній поверхні (слайдер, стопер, площадка, спеціальні змащення й ін.) допомагає ефективно й раціонально враховувати біомеханічні особливості рухів при заняттях методикою «Силове сковзання». Це, натомість, поширює можливості підвищення тренуючого ефекту, створює передумови для цільової спрямованості фізичних навантажень і включення в роботу груп м'язів, мало задіяних у вправах інших оздоровчих методик.
3. Порівнюючи результати силової підготовки жінок, які займалися експериментальною методикою «Силове сковзання» і силовим напрямом фітнесу «Боді-шейп» зазначено достовірну перевагу результатів жінок з експериментальної групи у таких показниках:

збільшення швидкості відновлення показників частоти серцевих скорочень після навантаження на 9,6% (р<0,05);збільшення показників коефіцієнта індексу Гарвардського степ-тесту на 4,8% (р<0,05);динаміка зміни маси тіла вбік її зменшення на 1,4% (р<0,05);результати педагогічного тесту «згинання-розгинання рук в упорі лежачи», що збільшилися на 97% (р<0,05);результати педагогічного тесту «підйом тулуба з висхідної постави лежачи», які зросли на 5,9% (р<0,05).1. Цілеспрямовані педагогічні впливи, здійснені у межах експериментальної роботи дозволяють на достовірному рівні:

підвищити результати фізичної підготовки жінок у показниках відновних реакцій організму за даними індексу Гарвардського степу-тесту з оцінки "середнє" до оцінки "добре": 67,64 - 80,27 (на 8,5%, р<0,05);збільшити показники кистьової динамометрії у випробуваних на 24,04%(р<0,05);зменшити час відновлення АТ на 21,41% (р<0,05);зменшити час відновлення ЧСС на 32,36% (р<0,05), що сприяло більш високому рівню розгортання діяльності серцево-судинної і дихальної систем.Аналогічні результати отримані і за характеристиками силової підготовленості:Середні результати в тесті "згинання-розгинання рук в упорі лежачи" збільшилися на 203,1% (р<0,05);- Середні результати у тесті "підйом прямих ніг у висі" збільшилися на 171,1% (р<0,05);- Середні результати у тесті «присідання на одній нозі» збільшилися на 116,9% і 128,8% (р<0,05), відповідно для лівої і правої ноги;- Середні результати у тесті «підйом тулуба з вихідної постави лежачи» збільшилися на 135,6% (р<0,05).6. Педагогічні спостереження за жінками 19-29 років, які займалися за методикою "Силове сковзання" підтвердили, що правильно розроблена методика й раціонально побудована організація занять є основними умовами досягнення особистого оздоровчого ефекту.Використана в дослідженні технологія занять оздоровчими фізичними вправами методики "Силове сковзання" є ефективним засобом оздоровчої фізичної культури, сприяє підвищенню рівня силової підготовленості жінок різного віку, зміцненню їхнього здоров'я та високої працездатності.7. Існує потреба подальшого вивчення можливостей застосування вправ методики "Силове сковзання", як одного з напрямків сучасного фітнесу, для розробки більш детальної характеристики впливу фізичних вправ з використанням ковзних опор на рівень фізичної підготовленості тих, хто займається оздоровчою фізичною культурою. |

 |