

студентської молоді / під ред. Р.Т. Раєвського. Одеса: Наука и техніка, 2010. С. 97–98.

3. Спортивні ігри: Удосконалення спортивної майстерності/ Під ред. Ю. Д. Залізняка, Ю. М. Портнова. – М.: Академія, 2004. – 396 с. ISBN 5-7695-1411-6.
4. Спортивні ігри: Совершенствование спортивного мастерности: Учеб. для студ. вищ. навч. закладів / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савін та ін.; Під ред. Ю.Д. Залізняка, Ю.М. Портнова. – М.: Видавничий центр «Академія», 2004. – 400 с.

Ключові слова: фізичне виховання, здобувачі вищої освіти, волейбол, фізичні якості, інновації.

Ключевые слова: физическое воспитание, соискатели высшего образования, волейбол, физические качества, инновации.

Key words: physical education, applicants for higher education, volleyball, physical qualities, innovation.

ДОЛГІЄР ЄВДОКІЯ ВОЛОДИМИРІВНА

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

ТРУСІЙОВА АЛЬОНА ВОЛОДИМИРІВНА

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
студентка*

НІКІТЧЕНКО МАРГАРИТА БОРИСІВНА

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
викладач юридичного фахового коледжу*

ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ ІЗ СИЛОВОЇ АЕРОБІКИ З ЖІНКАМИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

В умовах складного комплексу соціальних та природних факторів сьогодення особливо актуальною стає проблема визначення впливу системи масових оздоровчих заходів, серед яких, знайшла розповсюдження силова аеробіка [2, с. 57; 3, с. 48; 4, с. 37]. Величезний потік різних програм із силової аеробіки, які опубліковані за останній час в різних виданнях, включаючи глобальну мережу, демонструє ефективність та доцільність аеробних навантажень силової спрямованості, які компенсують зниження м'язової активності жінок, сприяють розвитку сили, витривалості та відчуття ритму, грації, пластичності, що є дуже важливим для підтримки здоров'я та врівноваженості психоемоційного стану. Але питання індивідуалізації та підбору програм тренування із силової аеробіки, визначення оптимальної індивідуальної «дози» для

фізичних вправ, вивчення шляхів її впливу на організм та аналіз змін, що відбуваються, вимагають особливої уваги [1, с.28].

Аналіз наукових досліджень з проблеми застосування програм силової аеробіки свідчить про неповне вивчення методичних особливостей занять з жінками середнього віку, недосконалість оцінки ефективності дослідження змін у фізичному стані жінок, що зумовлюють актуальність теми і визначають мету роботи.

Мета дослідження – дослідити ефективність занять із силової аеробіки з жінками середнього віку.

У дослідженні брали участь 8 жінок вік, яких був у середньому $38,5 \pm 2,96$ років, без попереднього досвіду фізичних навантажень аеробної спрямованості.

Тренування проводилися на базі фітнес клубу «Фітнес для здоров'я», Суворовського району міста Одеса, 3 рази на тиждень тривалістю 60 хвилин. Мета роботи була досягнута за допомогою наступних методів дослідження: вивчення та аналіз науково-методичної літератури; дослідження фізичного розвитку (довжина (ДТ, см) та маса тіла (МТ, кг), обводи черева (см), обводи грудної клітки (см), стегон (см)); тестування фізичних якостей – сили, силової витривалості та гнучкості; методи математичної статистики.

На підставі дослідження вихідного стану фізичного розвитку та підготовленості жінок середнього віку, була розроблена та науково обґрунтована методика занять із силової аеробіки, яка складалася з 4 етапів, кожний протягом одного тижню. Методика містила комбінування різних напрямків силової аеробіки з підбором оптимальної інтенсивності, обсягу і величини навантаження. Заняття силовою аеробікою будувалися на вправах від низької до середньої інтенсивності з дотриманням принципу поступовості та доступності навчання техніці виконання вправ. Використовувалися танцювальні зв'язки, що склалися із базових кроків аеробіки. Складено спеціальний комплекс силових вправ у якому силова частина вміщувала вправи статичного характеру з використанням «власної» ваги тіла та за допомогою додаткового інвентаря (експандерів).

На першому тижні занять аеробна частина складалася з блоків вправ, які вміщували не складні танцювальні рухи та базові кроки. Темп музикального супроводу становив 126 – 128 ударів у хвилину. Силова частина включала в себе вправи статичного характеру з метою адаптації організму жінок середнього віку до фізичних навантажень, навчанню техніці та усвідомленості рухів. Вправи виконувалися з низькою інтенсивністю, кожне положення утримували 30-45 секунд, три підходи на кожну групу м'язів, з використанням методу повторних (ненасичених) зусиль.

На другому тижні застосовувався аналогічний комплекс вправ зі збільшенням кількості повторів кожної вправи на 25%.

На третьому тижні в аеробній частині застосовували блоки, які склалися з танцювальних зв'язок з додаванням модифікованої хореографії базових кроків, але без використання поворотів, підскоків та стрибків. Була збільшена амплітуда рухів та музичного темпу до

130-134 ударів у хвилину. Силова частина складалася з комплексної системи фізичних навантажень «боді-шейпінг», вправи виконувалися з «власною» вагою тіла з метою розвитку фізичної підготовленості, корекції співвідношення жирової та м'язової тканини. Вправи виконувалися у середньому темпі, 10-12 повторень кожної вправи по три підходи на окрему групу м'язів.

На четвертому тижні в аеробній частині застосовувалися комбінації танцювальних елементів з застосуванням складно-координаційних рухів, підскоками та поворотами в аеробній частині. Темп музичного супроводу був 136-138 ударів у хвилину.

У силовій частині тренування використовували додатковий інвентар (експандери). Для розвитку сили м'язів рук та плечового пояса, жінки виконували вправи з експандерами зеленого кольору з маркуванням «S» для навантаження від 2 до 5 кілограмів, та експандерами жовтого кольору з маркуванням «M» від 5 до 8 кілограмів для сили м'язів тулуба. Експандери червоного кольору з маркуванням «L» від 8 до 12 кілограмів використовували для розвитку сили м'язів ніг. Силове тренування проходило у положенні стоячи або у партері. Використовувалися вправи статодинамічного характеру. Навантаження розподілялися по інтенсивності: темп середній, кількість повторень 12-15 разів, три підходи на кожен м'язову групу.

Дослідження фізичного розвитку жінок середнього віку, які займалися силовою аеробікою, показало позитивну динаміку змін у зменшенні надлишковості жирової тканини, що виявилось в зниженні маси тіла, обводів черева, грудної клітини, стегон. Фізична підготовленість обстежених жінок поліпшилась за тестами «Піднімання тулуба з положення лежачи в положення сидячи за 1 хвилину» на 19,09%, «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» на 18,91%, «Присідання на двох ногах» на 30,23%, «Нахил тулуба вперед з положення стоячи на гімнастичній лаві» на 19,04%, «Нахил тулуба вперед з положення сидячи на гімнастичному килимку» на 16,52%.

Отримані нами результати дозволили констатувати ефективність запропонованої методики занять з силової аеробіки, яка сприяла поліпшенню фізичного розвитку та фізичної підготовленості жінок середнього віку, що у свою чергу має позитивний вплив на функціонування дихальної, нервової, серцево-судинної систем, стан опорно-рухового апарату обстежених, підвищення мотиваційної складової до регулярних занять руховою активністю за силовою та аеробною спрямованістю тренувань.

Список використаної літератури:

1. Долгієв Є. В., Трусійова А. В. Основні методичні особливості занять із силової аеробіки з жінками середнього віку. Materiały V międzynarodowej konferencji naukowo-praktycznej "Nowoczesna nauka: teoria i praktyka". Poznań, 2021. С. 28–29.
2. Калашников Д. Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Москва: Учебное пособие персонального тренера, ООО «Франтера», 2003. 182 с.

3. Кузнецов А. Анатомия фитнеса. Москва: Феникс, 2008. 224 с.
4. Одинцова И. Б. Аэробика и фитнес. Современные методики. Москва: Эксмо, 2003. 160 с.

Ключові слова: силова аеробіка, жінки, середній вік, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

Ключевые слова: силовая аэробика, женщины, средний возраст, физическое развитие, физическая подготовленность.

Key words: strength aerobics, women, middle age, physical growth, physical preparation.