Бересток Павло, Лянной Михайло

ВИЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ, ОЦІНКА, НОРМАТИВИ ТА ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. У статті розглянуто визначення та трактування значення «фізичного стану» та сукупністю таких взаємопов`язаних факторів. Підтверджено актуальність використання організації та методики проведення оздоровчих занять зі студентами закладів вищої освіти. Визначено результати тестування, отриманих за допомогою контрольних вправ та визначення морфо-функціональних показників, порівняння їх з нормативами фізичної підготовленості та фізичного розвитку встановлюється наявний фізичний стан, для розробки програм оздоровчого спрямування.

Ключові слова: фізичний стан, навантаження, оздоровчі заняття, фізичні вправи, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

Berestok Pavlo, Liannoy Mikhail. DETERMINATION OF PHYSICAL CONDITION, EVALUATION, STANDARDS AND FORMATION OF PHYSICAL AND HEALTH PROGRAMS

Abstract. The article considers the definition and interpretation of the meaning of «physical condition» and a set of such interrelated factors. The relevance of the use of the organization and methods of conducting health classes with students of higher education institutions has been confirmed. The results of testing obtained with the help of control exercises and determination of morpho-functional indicators, their comparison with the standards of physical fitness and physical development are determined, the existing physical condition is established, for the development of health programs.

Key words: physical condition, load, health classes, physical exercises, physical development, physical fitness.

Постановка проблеми. Більша частина закордонних дослідників під «фізичним станом» розуміють готовність людини до виконання фізичної роботи, занять фізичною культурою і спортом. Що стосується категорії фізично неактивних груп населення, то поняття «фізичний стан» окремими авторами порівнюється з рівнем розвитку аеробних можливостей людини, які є кількісною мірою динамічного здоров`я [9]. Таке трактування «фізичного стану» обумовлено вибором максимального споживання кисню (МСК) як найбільш адекватного показника його оцінки і основи складання програм оздоровчого спрямування для підвищення загальної працездатності організму, як передумови розширення резервних можливостей серцево-судинної та дихальної систем [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Душанін С. О. [2] визначає «фізичний стан» сукупністю таких взаємопов`язаних факторів:

фізична працездатність, функціональний стан органів і систем, вік, стать, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

Для вирішення питання щодо провідних факторів, що визначають структуру фізичного стану, відбору інформативних критеріїв його оцінки, розробки градацій фізичного стану і складання ефективних оздоровчих програм здійснений багатофакторний кореляційний і регресивний аналіз морфо-функціональних показників, які характеризують фізичний стан. На цій основі визначені параметри, що відображають фізичний розвиток, фізичну підготовленість, функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем, загальноприйняті тести для оцінки фізичного стану [8; 2].

Отримані дані свідчать про те, що з усіх показників тільки певна частина може відображати фізичний стан людини.

Мета дослідження – вивчити проблему організації та методики проведення оздоровчих занять зі студентами закладів вищої освіти в доступній науково-методичній літературі.

Результати дослідження та їх обговорення. В наш час найбільшого поширення одержали оцінки фізичного стану за результатами тестів з максимальними і субмаксимальними навантаженнями. В якості основного показника, який найбільш об`єктивно відображає функціональні можливості кардіо-респіраторної системи і фізичного стану в цілому, використовується максимальне споживання кисню (МСК). Для оцінки фізичного стану організму Astrand P. O. використовував вищі значення МСК, які знаходяться приблизно на рівень вище значень, що подані в класифікації Купера К. При зіставленні показників МСК у практично здорових осіб за даними одержаними Пироговою О.Я., з даними, одержаними Astrand P. O. і Купер К. встановлено, що дані Пірогової О.Я. відповідають у більшості величинам, які отримав Купер К. і суттєво відрізняються від результатів Astrand P. O. [13].

Це можна пояснити тим, що авторами досліджувались неоднорідні за способом життя контингенти населення. З цієї причини в якості стандартних критеріїв для оцінки фізичного стану населення різних країн повинні використовуватись дані, адекватні відповідним клімато-географічним умовам. Більше того, максимальне споживання кисню (МСК) не можна використовувати в якості єдиного критерію оцінки фізичного стану. По-перше, рівень розвитку рухових функцій не завжди відповідає стану серцево-судинної системи. По-друге, фізичний стан не може бути зведений до рівня розвитку однієї функції організму; крім аеробних можливостей до числа параметрів, що визначають фізичний стан, відносяться максимальна потужність роботи, функціональний стан кардіо-респіраторної системи, вік, окремі рухові якості. Тому в основу оцінки фізичного стану повинен бути покладений комплекс показників [6].

Ці показники визначаються за допомогою тестування. Тестування дозволяє отримати дані про фізичний стан на кожному етапі навчання та формувати стратегію для його покращення. Тестування проводиться за допомогою фізичних вправ, які в теорії одержали назву «тести».

Тест повинен відображати взаємозв`язок між здоров`ям і фізичною активністю та відповідати наступним вимогам:

- випливати з мети та завдань фізичного виховання;
- визначати діапазон можливостей людини, від обмежених до найширших;
- визначати ті якості людини, які відстають у розвитку і відповідно до цього підбирати належний зміст фізичної активності;
- точно відображати рівень індивідуальної фізичної підготовки, а також динаміку функціональних можливостей організму;
- стимулювати і спрямовувати розвиток фізичної культури та сприяти оздоровленню нації;
- викликати прагнення молоді до фізичної активності протягом життя.

Необхідно зауважити, що методика проведення та організація тестування у вітчизняній практиці та за кордоном має багато спільного. Однак, щодо вибору необхідних тестів, то тут є певна відмінність. Закордонні автори підкреслюють необхідність таких важливих показників фізичного стану, як кардіо-респіраторна діяльність, м`язова сила, витривалість, гнучкість, будова тіла і відсоток м`язової тканини відносно жирової. Вони виключають з програми тестування фізичні вправи, пов`язані з складно-кординаційними діями та вимогами щодо їх виконання.

Найсуттєвішим в оцінці фізичного стану є розробка норм фізичної підготовленості, яка сьогодні ще не повністю задовольняє практику фізичного виховання. Нормою у спортивній метрології прийнято вважати величину результату, яка є підставою для визначення рівня фізичної підготовленості людини. Найбільш поширеними є три види норм: порівняльні, індивідуальні і належні [3]. В практиці фізичного виховання здебільшого використовуються дослідження з метою розробки порівняльних норм рідше індивідуальних та норм належного порядку. Розробка належних норм пов`язана з аналізом вимог, які пред`являються трудовою, оборонною, спортивною і побутовою діяльністю до фізичних можливостей людей, що дуже ускладнює їх формування.

Для побудови системи оцінок фізичної підготовленості різних контингентів широко застосовується метод перцентилей, який має суттєві переваги над методом сигмальних відхилень [1]. Суть цих переваг полягає в тому, що дозволяє розраховувати результат, який відповідає довільній вибірці; враховує всі значення тестування від низьких до найвищих, а не орієнтує на середні величини результатів;

конкретно розподіляє величини, отримані в результаті тестових випробувань на рівні (низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий); полегшує складання фізкультурно-оздоровчих програм для корекції фізичного стану, залежно від його рівнів. Проте аналіз сутності перцентильного методу дозволив виявити певні його недоліки, відсутність чіткого кількісного критерію призводить до того, що єдиною підставою для встановлення числа і меж інтервалів групування кількісних величин служать об`єктивні погляди і інтуїція того чи іншого дослідника. Як наслідок такого підходу – накопичення великої кількості класифікаційних систем, що суттєво відрізняються за структурою і змістом (табл. 1.); реалізація методу перцентилей передбачає побудову окремої шкали для кожного параметру і її категоризацію без врахування сумарної варіації значень показників, що досліджуються.

Таблиця 1.

Структура системи оцінок фізичної підготовленості студентів, які розроблені різними авторами за допомогою методу перцентилей

Автор	Кількість оціночних зон	Перцентилі
Решетніков Н.В	5	5–20–50–20–5
Решетніков Н.В.	5	20–20–20–20–20
Лєбєдєв А.С	5	10–15–50–15–10
Кряж В.Н.	4	25–25–25–25
Гончар І.Л.	4	3,6–8,1–51,4–36,9
Уваров В.А.	2	40–60

На основі результатів тестування, отриманих за допомогою контрольних вправ та визначення морфо-функціональних показників, порівняння їх з нормативами фізичної підготовленості та фізичного розвитку встановлюється наявний фізичний стан окремої особи чи групи людей. Для того, щоб виробити стратегію щодо покращення (корекції) фізичного стану необхідно розробити фізкультурно-оздоровчі програми.

Розповсюджені останнім часом системи «самооздоровлення», знаходяться в протиріччі з головними напрямками розвитку масового фізкультурного руху в країні. В зв`язку з цим актуальним є вирішення питань, що стосуються обґрунтування оптимальної рухової активності та складання фізкультурно-оздоровчих програм.

Багаточисленні аспекти цієї проблеми вивчені не пропорційно. Поряд з глибоким та всебічним вивченням впливу фізичних вправ на організм людини поверхнево розроблені питання щодо програмування занять оздоровчого спрямування. При цьому діапазон рекомендованих величин об`єму, потужності і періодичності навантажень, співвідношення вправ, об`єму рухової активності коливається в досить широких межах.

Відсутня також єдина термінологія, яка визначає використання фізичних вправ з метою оздоровлення. Так, за кордоном системи спеціально організованих форм м'язової діяльності отримали назву «кондиційних тренувань».

Розробка програм оздоровчого спрямування ґрунтується на апробації варіантів навантажень, що відрізняються потужністю та об`ємом. Пропонуються два варіанти фізкультурно-оздоровчих занять. Перший варіант передбачає переважне використання вправ циклічного характеру, які проводяться безперервним методом протягом 10-30 хв. з потужністю навантажень 60-70% від МСК. Другий варіант «кондиційних тренувань» передбачає застосування вправ швидкісно-силового характеру. При цьому потужність навантажень або темп виконання вправ досягає 80-85% від максимуму цих величин, а тривалість роботи і відпочинку – 15 с-3 хв. Кількість вправ не перевищує 5-10, кількість повторень – 3-5 разів [11].

Оздоровче заняття передбачає використання фізичних вправ з метою підвищення фізичного стану та підтримання його належного рівня протягом життя. В ньому застосовуються навантаження, що не перевищують функціональні можливості організму, але достатньо інтенсивні, щоб викликати оздоровчий ефект. Ефективність фізичних вправ оздоровчого спрямування визначається періодичністю і тривалістю занять, інтенсивністю і характером засобів, режимом роботи і відпочинку.

В літературі є різні погляди щодо раціональної кількості занять, що забезпечують оптимальну ефективність оздоровчого тренування. Встановлено, що найменшою ефективністю характеризуються 2-разові заняття в тиждень, 3-разові з ряду показників не тільки відповідають 5-разовим, але і перевищують їх [12].

Найчастіше оздоровчий ефект фізичного тренування пов`язують з використанням вправ помірної (аеробного спрямування) інтенсивності. Дослідженнями останнього часу доведено необхідність застосування в оздоровчих програмах вправ великої потужності, що стимулюють крім аеробних ще і анаеробні джерела енергозабезпечення. Основною умовою забезпечення оптимального оздоровчого ефекту при використанні засобів фізичної культури є правильне дозування фізичних навантажень.

Існує декілька способів їх регламентації за:

1) відносним показником потужності (в % до МСК);

2) абсолютною та відносною кількістю повторень фізичних вправ (кількість повторень, % до максимальної кількості);

3) величиною частоти серцевих скорочень (ЧСС);

4) суб`єктивними критеріями.

Дозування навантажень відповідно до рівня максимального споживання кисню (МСК) в оздоровчому занятті, за даними ряду авторів, коливається в широких межах від 40 до 90% МСК [4; 5].

Дозування величини навантаження за допомогою абсолютних і відносних значень кількості повторень вправ більше використовується на заняттях гімнастикою. При цьому в більшості рекомендацій вибір абсолютних величин кількості повторень фізичних вправ емпіричний. Кількість повторень одних і тих самих вправ, за даними різних авторів, коливається в діапазоні 6-20. Розроблений круговий метод тренування дав можливість для об`єктивізації дозування гімнастичних вправ [10].

Встановлена лінійна залежність між потужністю навантаження та зрушеннями, що викликаються її впливом в різних системах організму є основою використання частоти серцевих скорочень (ЧСС) для оцінки інтенсивності навантажень у практиці фізичної культури.

Висновки. Практика фізичного виховання та багаточисельні дослідження дають підставу стверджувати, що фізичний стан студентів суттєво залежить від ефективності процесу фізичного виховання. В наукових дослідженнях розкривається цілий ряд технологічних і соціальних факторів, що не сприяють ефективному управлінню процесом фізичного виховання у вищих закладах освіти. Вітчизняні методичні рекомендації орієнтують процес фізичного виховання на оволодіння та вдосконалення техніки виконання вправ, розвиток рухових якостей, на виконання контрольних нормативів. А здоров`я, як один з важливих критеріїв фізичного виховання, висувають тільки у випадках, коли студенти мають відхилення у стані здоров`я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Беляк Ю. І. Технологія проведення занять з аеробіки : метод. посіб. Івано-Франківськ: Імста, 2005. 34 с.
2. Душанин С. А., Пирогова Е. А. Раціональні параметри фізичних навантажень в оздоровчому тренуванні. *Матеріали ІІІ-ї Всеукр. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми оздоровчої фізкультури та валеології в навчальних закладах України»*. Кіровоград, 1995 С. 5-7.
3. Зациорский В. М. Основы спортивной метрологии. М. : Физкультура и спорт 1977. 152 с.
4. Иващенко Л. Я. Благий А. Л., Пирогова О. Я. Программирование занятий оздоровительным фітнесом. К. Наукова думка, 2008. 199 с.
5. Иващенко Л. Я. Прогнозирование величины нагрузок в оздоровительной тренировке у лиц разного возраста и уровня физической подготовленности. *Теория и практика физической культуры*. 1984. № 10. С. 36.
6. Ишанова О. В. Комплексная методика занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 25-35 летнего возраста : дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Волгоград, 2008. 143 с.
7. Купер К. Эффект аэробных упражнений. *Спорт за рубежом*, 1982. N6 С.12-15.
8. Купер К. Эффект аэробных упражнений. *Спорт за рубежом*, 1982. N7. С. 12-13.
9. Левицкий В. В. Анализ путей совершенствования специалистов по фітнесу. *Олімпійський спорт і спорт для всіх:* тези доп. ІХ Міжнар. наук. конгр. К., 2005. С. 913.
10. Малишева Н. Л. Эффективность различных вариантов построения занятий в группах ритмической гимнастики с женщинами 18-30 лет: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 : БГУФК. Минск, 2012. 22 с.

11. Помазанов Р. Парето и фитнес [Электронный ресурс]. / Фитнес, бодибилинг, пауэрлифтинг для умных людей. Режим доступа : http://www.ggym.ru/view_post.php?id=102
12. Пуцов О. І. Атлетизм : навч. посіб. К.: Київський університет, 2007. 230 с.
13. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Т. : Навчальна книга. Богдан, 2008. 276 с.

Воронцов Олексій, Бермудес Діана

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. У статті проаналізовано особливості організації та методики фізичної підготовки спортсменів у пауерліфтингу. Розглянуто структуру фізичної підготовки пауерліфтерів на початковому етапі тренувань та основні засоби і методи, що використовуються у процесі її реалізації у межах навчально-тренувального процесу.

Ключові слова: пауерліфтинг, фізична підготовка, фізичні якості, етап початкової підготовки, методи, спортсмени.

Vorontsov Oleksii, Bermudes Diana. ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL TRAINING IN POWERLIFTING AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

Abstract. The article analyzes the features of the organization and methods of physical training of athletes in powerlifting. The structure of physical training of powerlifters at the initial stage of training and the basic means and methods used in the process of its implementation within the training process are considered.

Key words: powerlifting, physical training, physical qualities, stage of initial training, methods, athletes.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку фізичної культури і спорту в Україні дедалі більшої популярності серед молоді набувають силові види спорту, зокрема, відносно новий різновид силового триборства − пауерліфтинг [2; 17]. Зростання кількості прихильників пауерліфтингу зумовлено тим, що заняття силовим триборством позитивно впливають на фізичний розвиток, стан здоров’я і розвиток силових якостей, зміцнюють опорно-руховий апарат та сприяють збільшенню м’язової маси спортсменів. За даних обставин виникає потреба більш детально дослідити організаційно-методичні аспекти фізичної підготовкиі пауерліфтерів-початківців.

Аналіз останніх досліджень. Змагальна діяльність та специфіка тренувань у пауерліфтингу потребують належної підготовленості спортсменів. Зважаючи на це, науковці приділяють значну увагу організаційним та методичним аспектам побудови