

всіх рівнів підготовки, від новачків до розрядників, при підготовці до змагань різних рівнів складності. Тренування, на яких враховується фактичне засвоєння спортивних навичок при відповідному дозуванні тих чи інших завдань дають кращі результати.

Розроблена науково-методична основа спортивних тренувань для успішного здійснення навчально-тренувального процесу в системі фізичного виховання. На принципах науковості, всебічності, свідомості і активності, повторності та систематичності, поступовості, доступності, колективності в поєднанні з індивідуалізацією, наочністю і міцністю планують і здійснюють кожне тренування. Перераховані принципи взаємопов'язані, і тільки їхнє спільне застосування забезпечує високу ефективність навчально-тренувального процесу.

Ковтун В.Е., Співак М.Л. (Україна)

ПОРЯДОК ОЦІНЮВАННЯ В ГРУПАХ ЖІНОЧОЇ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТОК

Фізичне виховання у ВНЗ – це складний психолого-педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури особистості майбутнього фахівця, здатного організувати й вести здоровий спосіб життя. Фізичне виховання – це єдина учбова дисципліна, яка навчає студентів зберігати та зміцнювати своє здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості, розвивати й удосконалювати життєво важливі рухові якості. (Т.В. Івчатова, І.Б. Карпова, М.Л. Співак та ін., 2014).

Численні джерела літератури з фізичного виховання вказують на недосконалість існуючих систем контролю за рівнем фізичної підготовленості студентів. Вкрай необхідні системи, які б дозволили не тільки вимірювати і оцінювати показники рівня здоров'я, але і видавати залежно від загального рівня індивідуальні програми фізичного тренування (індивідуалізація тренувального процесу).

Оцінювання фізичної підготовленості студентів – вкрай складна справа. Ми працюємо з молодими людьми, котрі демонструють широкий діапазон фізичної підготовленості, що значною мірою залежить від рівня здоров'я та попереднього досвіду спортивної та фізкультурної діяльності. Це передбачає особливі вимоги до розробки контрольних нормативів і додає складностей при оцінюванні рівня розвитку фізичних якостей студентів.

Згідно робочої програми з жіночої атлетичної гімнастики, яка була розроблена на кафедрі фізичного виховання КНЕУ, ми здійснюємо контроль розвитку основних м'язових груп:

- М'язів верхнього плечового поясу;
- М'язів черевного пресу;
- М'язів спини;

– М'язів ніг.

Цей контроль здійснюється за допомогою контрольних нормативів:

- Жим лежачи (гриф 20 кг);
- Підйом в сід на римський лаві (з обтяженням 2.5 кг);
- Гіперекстензія (підйом тулуба лежачи на стегнах);
- Вижимання ніг на прес машині (обтяження 20 кг);

При розробці робочої програми з жіночої атлетичної гімнастики нам вдалося диференційовано підійти до двох контрольних нормативів, зробивши їх індивідуальними для кожної студентки.

Для цього на початку семестру ми приймаємо вихідні тести – максимальна кількість повторень вправ для м'язів черевного пресу та м'язів рук. Кожна студентка отримує свій індивідуальний результат. А заліковим нормативом стає приріст результатів в контрольних тестах, які приймаються в кінці семестру.

Виходячи з нашого практичного досвіду, було підмічено, що при регулярних заняттях практично кожна студентка підвищує, свій результат. Таких підхід стимулює студенток до регулярних, свідомих занять.

Таким чином, розроблена програма з жіночої атлетичної гімнастики дозволяє врахувати індивідуальні показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості кожної студентки.

Стаднюк Е., Конденко В. (Україна)

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ «UMBA-FITNESS» ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Актуальність. Сьогодні наука надає все більше фактів, які підтверджують критичну роль звичайної фізичної активності в підтриманні здоров'я, працездатності та загального життєвого тону. Збереження оптимального психічного та фізичного здоров'я людини можливе лише при створенні додаткових умов для підвищення фізичної активності людей, у якості яких рекомендується використовувати фізкультурно-оздоровчі заняття.

Сучасне суспільство з кожним роком потребує штучного створення умов для збільшення рухової активності людей, що призводить до зростання числа закладів для активного відпочинку. І в той же час, вони вимушені функціонувати в умовах жорсткої конкуренції з іншими неактивними способами проведення вільного часу (перегляд телепередач, комп'ютерні ігри та ін.). Для залучення населення до занять фізичною активністю за таких умов, необхідно добирати такі з них, які будуть не тільки ефективними для здоров'я, але й привабливими з емоційної сторони, задовольняти потребам самих різноманітних верств населення.

Мета. Проаналізувати теоретичні основи “Zumba-fitness” на фізичний стан жінок зрілого віку першого періоду.