

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ПЕТРА
МОГИЛИ

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

Гарашенко Андрій Олександрович

**МЕХАНІЗМ КОРЕКЦІЇ ВЕЛИЧИНИ ПОКАЗНИКІВ ТРЕНУВАЛЬНОГО
НАВАНТАЖЕННЯ В УМОВАХ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ В
ШКОЛЯРАМИ СТАРШИХ КЛАСІВ**

Автореферат дипломної роботи на здобуття ступені магістра з фізичної
культури і спорту

Миколаїв – 2019

Дипломна є рукопис

Роботу виконано в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили

Науковий керівник доктор біологічних наук, професор **Остапченко Людмила Іванівна**

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Одним із головних факторів впливаючих на ефективність тренувального процесу спортсменів, які займаються фітнесом є оптимальне дозування показників тренувальної роботи у тижневих мікроциклах та їх відповідність індивідуальним функціональним можливостям м'язової маси атлетів. Поєднання вищеназваних показників тренувальної роботи буде сприяти не лише збільшенню м'язової маси, а й покращенню роботи серцево судинної, нервової та інших систем організму спортсменів.

Фітнес користується популярністю в значній частині населення, особливо в студентів і молоді. Багато хто прагнуть мати гарні форми тіла, потужні сильні м'язи, горду поставу. Фітнес – це система вправ розвиваючу силу, відповідно до усесторонньої фізичної підготовки. При раціональних методах тренування заняття атлетичною гімнастикою допомагають гармонійному злиттю сили, витривалості, спритності, що в остаточному підсумку відбивається на зовнішньому вигляді людини

Заняття фітнесом виховує міцних, сильних, упевнених у своїх силах людей. Фітнес як метод фізичного розвитку широко використовується у збройних силах всіх армій. У порівнянні з іншими видами спортивної діяльності, фітнес істотно але заощаджує час, дозволяє індивідуально впливати на слабко розвинені групи м'язів спортсменів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дипломна є фрагментом планових наукових робіт «Розробка та реалізація інноваційних технологій та корекція функціонального стану людини при фізичних навантаженнях в спорті та реабілітації», (№ держ. реєстр. 0117U007145, 2017–2019 рр.).

Мета роботи – виявити відхилення показників тренувальної роботи у тижневих мікроциклах від загальновизнаних, що використовуються школярами, які займаються фітнесом. Для досягнення поставленої мети були обрані такі задачі:

- Проаналізувати данні науково-методичної літератури про варіативність показників тренувальної роботи у тижневих мікроциклах тренувального процесу з фітнесу.
- Визначити в процесі проведеного нами анкетування відхилення показників тренувальної роботи у тижневих мікроциклах від загальновизнаних, що використовуються школярами, які займаються фітнесом .

Об'єкт дослідження – тренувальний процес спортсменів, які займаються фітнесом.

Предмет дослідження – показники тренувальної роботи та програми тренувальних занять, які використовуються в фітнесі.

Гіпотеза дослідження. Ми припускаємо, що за допомогою проведеного нами анкетування про відхилення показників тренувальної роботи у тижневих мікроциклах від загальновизнаних, що використовуються школярами, які займаються фітнесом – допоможе найбільш ефективно будувати програми тренувальних занять.

Наукова новація отриманих результатів

1. У результаті проведених досліджень було обґрунтовано варіативність добору засобів тренувальної роботи спортсменів (кількості вправ; кількості сетів в одній вправі; кількості повторень в одному сеті та інші показники тренувальної роботи), які займаються фітнесом.

2. Вирішено проблему оптимального використання показників тренувальної роботи у процесі побудови програм тренувальних занять з урахуванням індивідуальних темпів зростання м'язової маси спортсменів, які займаються фітнесом.

Практична значимість роботи. За допомогою вправ з фітнесу відбувається розвиток м'язової системи школярів, що позитивно діє на серцево-судинні, дихальні, імунну й інші життєву важливу системи. Збільшує міцність костей і зв'язок. Є потужним профілактичним засобом проти таких

хвороб, як остеохондроз і скаліоз, які мучать майже 30% населення планети Земля. Крім цього заняття з фітнесу можна зрівняти з роботою скульптора, що працює над створенням зовнішнього вигляду людини, а це грає далеко не останню роль у нашому житті.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

Матеріали та методи дослідження. Дослідження проводилося в школах м. Миколаєва в якому приймали участь 120 учнів старшого шкільного віку (15–16 років) в період з 2017 по 2018 рік і складалося із трьох етапів.

На першому етапі здійснювалося вивчення й аналіз спеціальної науково-методичної літератури по досліджуваній проблемі. Була підтверджена актуальність теми, поставлені мета й завдання дослідження, висунута робоча гіпотеза. Визначено методи дослідження, за допомогою яких передбачалося вирішувати поставлені завдання. Були розроблені анкети по виявленню відхилення показників тренувальної роботи у тижневих мікроциклах від загальноновизнаних, що використовуються школярами, які займаються фітнесом.

На другому етапі проводилося анкетування по виявленню відхилення показників тренувальної роботи у тижневих мікроциклах від загальноновизнаних, що використовуються школярами, які займаються фітнесом. Учасниками експерименту стали учні старших класів

На третьому етапі проводилася обробка отриманих результатів анкетування з використанням методу математичної статистики, наступний їхній аналіз і оформлення магістерської роботи. Захист магістерської роботи на кафедрі та інституті.

В анкетуванні брали участь 120 юнаків віком 15 – 16 рік, які займаються фітнесом у тренажерних залах м. Миколаєва.

Під час анкетування вивчалися такі питання: стаж тренування, кількість тренувальних занять у тижневому мікроциклі, кількість тренувальних занять у тижневому мікроциклі на окрему м'язову групу, тривалість одного тренувального заняття, кількість вправ в одному тренувальному занятті на одну групу м'язів,

кількість сетів у одній вправі, кількість повторень в одному сеті, інтервал відпочинку між сетами, темп виконання вправ.

Для опрацювання одержаних у результаті дослідження даних використовувалися такі статистичні величини: \bar{X} – середня арифметична; σ – середнє квадратичне відхилення середнього арифметичного; m – похибка середньої арифметичної; r – коефіцієнт кореляції; t – достовірність різниці середніх величин за критерієм Стьюдента [22].

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Результати використання спортсменами кількості тренувальних занять у тижневому мікроциклі. Результати використання спортсменами кількості тренувальних занять у тижневому мікроциклі наведено на рис. 1.

Так, наприклад, 57,1 % спортсменів, які брали участь в анкетуванні, використовують три тренувальних заняття у тижневому мікроциклі. У свою чергу, у 24,3 % обстежених спортсменів загальна кількість тренувальних занять у тижневому мікроциклі становить чотири тренувальних заняття. 14,3 % спортсменів проводять два тренувальних заняття. Водночас 2,9 % спортсменів застосовують шість тренувальних занять у тижневому мікроциклі. Виявлено, що більшість спортсменів, які брали участь в анкетуванні, застосовують у тижневому мікроциклі від двох до чотирьох тренувальних занять. І лише 1,4 % обстежених застосовують п'ять тренувальних занять за означений період.

Аналіз одержаних результатів анкетування свідчить про те, що 57,1 % спортсменів, які займаються фітнесом, застосовують загальновизнану кількість тренувальних занять у тижневому мікроциклі. Можна зробити припущення, що застосування у тижневому мікроциклі загальновизнаної кількості тренувальних занять сприятиме прискореному зростанню м'язової маси спортсменів.

Таким чином, на підставі аналізу результатів проведеного нами

анкетування можна зробити висновок, що більшість спортсменів (57,1 %), які займаються фітнесом, використовують загально визнану кількість тренувальних занять у тижневому мікроциклі.

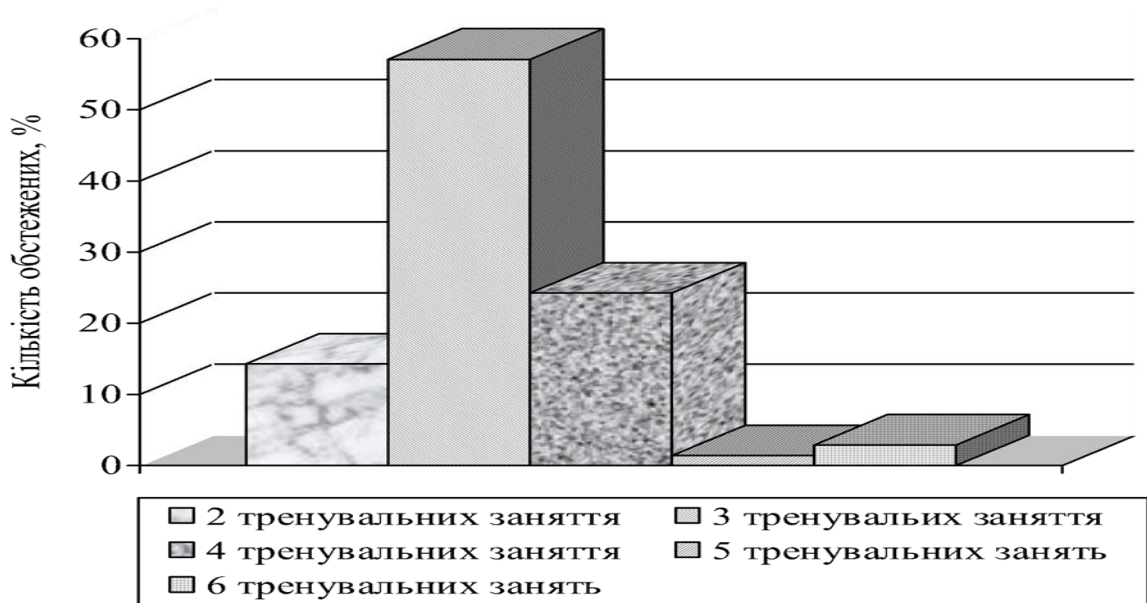


Рис.3.1. Кількість тренувальних занять (%) в тижневому мікроциклі (за результатами анкетування)

Результати визначення середньої тривалості окремого тренувального заняття спортсменів. За допомогою метода анкетування нами визначалася середня тривалість окремого тренувального заняття спортсменів, які займаються фітнесом.

У результаті дослідження було отримано дані, наведені на рис. 2.. Виявлено, що у більшості спортсменів, які брали участь в анкетуванні, тривалість окремого тренувального заняття становить від 60 до 120 хв. Так, наприклад, у 38,6 % спортсменів, окреме тренувальне заняття триває 90 хв., у 32,9 % атлетів – 60 хв., а 25,7 % спортсменів, вважають, що найоптимальніший показник тривалості окремого тренувального заняття становить від 90 до 120 хв., для 1,4 % спортсменів окреме тренувальне заняття триває 40 хв. і 1,4 % анкетованих висловили думку, що окреме тренувальне заняття повинно тривати близько 150 хв.

Аналіз одержаних результатів анкетування свідчить про те, що тільки 32,9 % спортсменів дотримуються загально визнаної тривалості окремого тренувального заняття.

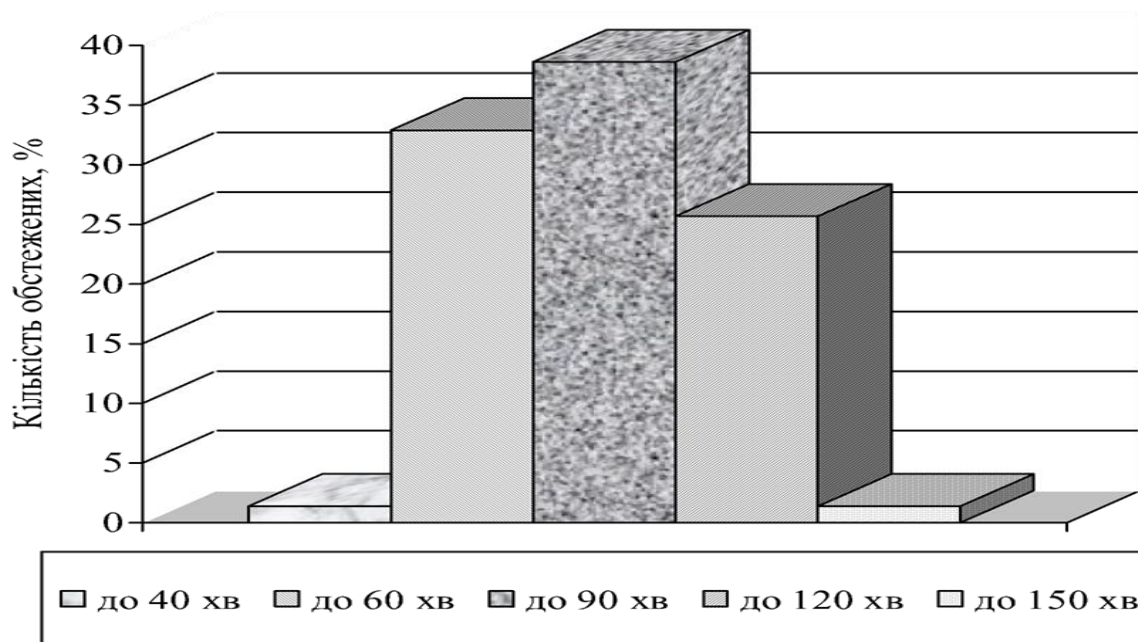


Рис.3.2. Тривалість одного тренувального заняття(%)
(за результатами анкетування)

Таким чином, за результатами анкетування можна зробити висновок, що незначна кількість спортсменів (32,9 %), які займаються фітнесом, використовують загально визнану тривалість тренувального заняття.

Результати різноманітності кількості тренувальних занять у тижневому мікроциклі, що спрямована на розвиток окремої м'язової групи спортсмена. За допомогою методу анкетування визначалася варіативність різноманітності кількості тренувальних занять у тижневому мікроциклі, що спрямована на розвиток окремої м'язової групи спортсмена.

Дані, що отримано у результаті проведеного нами дослідження, представлено на рис. 3. Виявлено, що більшість спортсменів (45,7 %), які брали участь в анкетуванні, використовують від одного до двох тренувальних занять для навантаження окремої м'язової групи в тижневому мікроциклі. У

свою чергу, 22,9 % атлетів використовують одне тренувальне заняття, а 14,3 % спортсменів – відповідно від одного до трьох тренувальних занять. Водночас, 11,4 % досліджуваних застосовують для навантаження окремої м'язової групи два тренувальних заняття. Тільки 5,7 % атлетів використовують у своїх програмах по три тренувальних заняття для навантаження окремої м'язової групи.

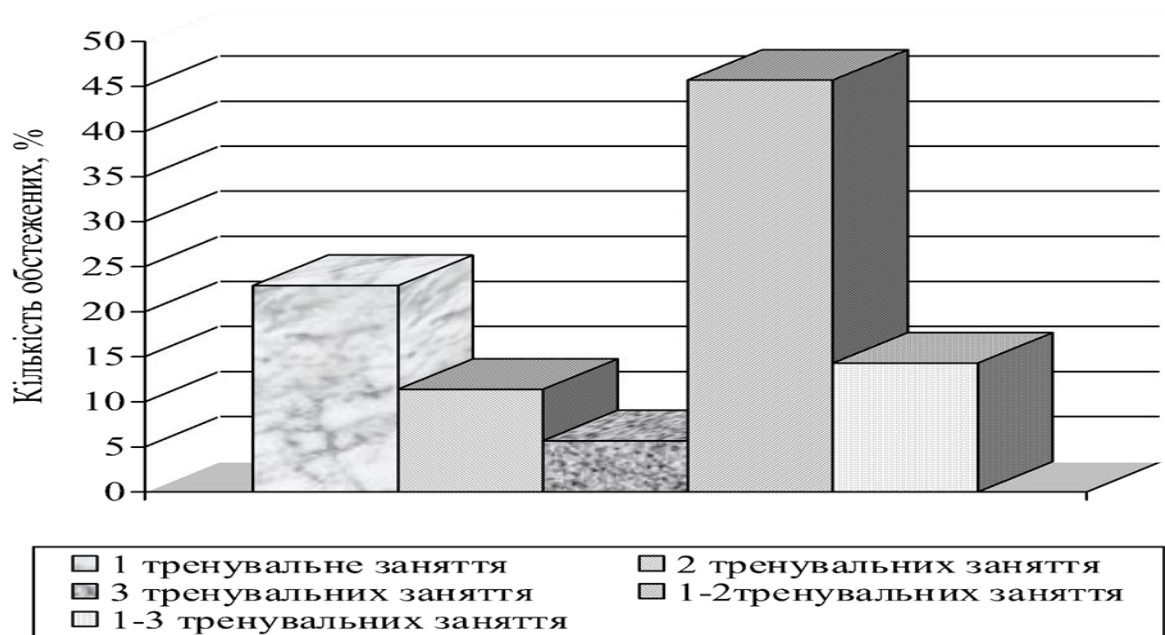


Рис.3.3. Кількість тренувальних занять (%), що спрямована на розвиток окремої м'язової групи в тижневому мікроциклі.

Аналіз результатів проведеного анкетування свідчить, що тільки 22,9 % спортсменів застосовують загальновизнану кількість тренувальних занять для навантаження окремої м'язової групи у тижневому мікроциклі. Не викликає сумнівів, що застосування в тренувальному процесі загальновизнаної кількості тренувальних занять, котрі впливають на розвиток окремої м'язової групи, призводить до зростання м'язової маси спортсменів.

Таким чином, на підставі аналізу результатів проведеного нами анкетування можна дійти висновку, що дуже незначна кількість спортсменів (22,9 %), використовує загальновизнану кількість тренувальних занять для навантаження окремої м'язової групи у тижневому мікроциклі.

Результати визначення кількості вправ, що застосовується для навантаження окремої м'язової групи у тренувальному занятті. Шляхом анкетування визначалася також кількість вправ, що застосовується для навантаження окремої м'язової групи у тренувальному занятті. Результати дослідження наведено на рис. 4. Виявлено, що більшість спортсменів використовують у тренувальному занятті під час навантаження окремої м'язової групи від однієї, до двох та від двох, до чотирьох вправ.

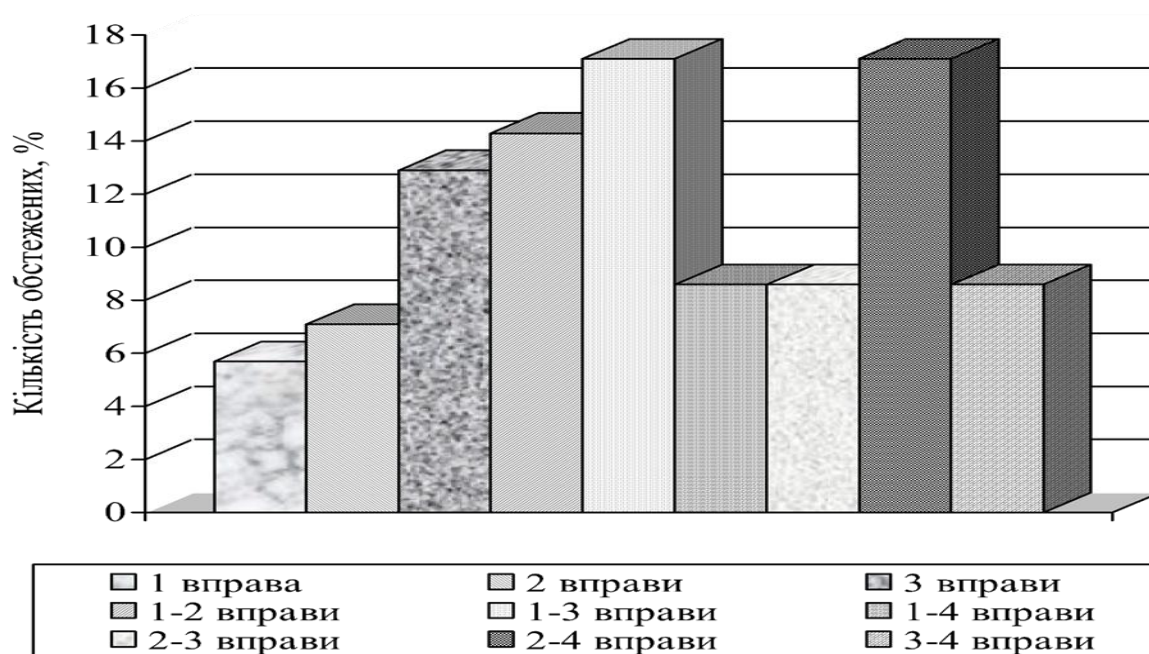


Рис.3.4. Кількість вправ, що навантажують окрему м'язову групу в тренувальному занятті (за результатами анкетування)

Встановлено, що 17,1 % спортсменів навантажують окрему м'язову групу двома або чотирма вправами. Заразом, ще 17,1 % атлетів застосовують від однієї до трьох вправ, а 14,3 % вважають найефективнішим використання однієї – двох силових вправ. У свою чергу, три вправи для навантаження окремої м'язової групи у тренувальному занятті використовують 12,9 % атлетів, 8,6 % спортсменів використовують від однієї до чотирьох вправ, ще у 8,6 % атлетів цей показник становить від двох до трьох силових вправ. Окрім того, 8,6 % спортсменів застосовують, від трьох до чотирьох вправ на окрему м'язову групу, а 7,1 % атлетів використовує дві силові вправи. 5,7 %

спортсменів, які брали участь в анкетуванні, застосовують у тренувальному занятті для навантаження окремої м'язової групи одну силову вправу.

Аналіз результатів анкетування свідчить, що тільки 12,9 % спортсменів використовує загальновизнану кількість вправ для навантаження окремої м'язової групи у тренувальному занятті. У свою чергу, можна погодитися з тим, що застосування у тренувальному занятті загальновизнаної кількості силових вправ повинно позитивно впливати на зростання м'язової маси спортсменів, якщо дані показники є адекватними індивідуальним властивостям їх м'язової тканини.

Таким чином, на підставі аналізу результатів анкетування можна зробити висновок, що лише незначна кількість (12,9 %) спортсменів, які займаються фітнесом, використовують загальновизнану кількість силових вправ для навантаження окремої м'язової групи.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу науково-методичної літератури та засобів тренувальної роботи спортсменів ми дійшли висновку, що в теорії та практиці фітнесу ще недостатньо глибоко вивчено питання оптимального та індивідуального застосування показників тренувальної роботи. Водночас, не повною мірою використовуються основні положення фізіології про загальні характеристики гіпертрофії м'язової маси спортсменів.

2. Аналіз використаних спортсменами засобів тренувальної діяльності, отриманих за допомогою проведеного анкетування, показав, що більшість з них (73,3 %) не застосовує в програмах підготовки загальновизнаних показників тренувальної роботи. В одному випадку спортсмени застосовують показники тренувальної роботи, що є адекватними індивідуальним темпам зростання їх м'язової маси, а в другому – не застосовують тому, що не ознайомлені з сучасними методами тренування в фітнесі. Тільки незначна

кількість спортсменів (26,7 %) застосовує у програмах занять загальноовізані показники тренувальної роботи. Так, наприклад, у 14,3 % атлетів цей показник відповідає нормам (8 – 12 повторень), а більшість спортсменів (85,7 %) застосовує іншу кількість повторень в одному сеті, що коливається від 4 – 8 до 8 – 15.

3. Таким чином, на підставі аналізу результатів проведеного анкетування можна зробити висновки, що незначна кількість школярів (26,7%), які займаються фітнесом, застосовує у програмах тренувальних занять загальноовізані показники тренувальної роботи. Цей факт, на нашу думку, свідчить про те, що більшість спортсменів (73,3 %), які брали участь в анкетуванні, в одному випадку застосовує показники тренувальної роботи, що є адекватними індивідуальним темпам зростання їх м'язової маси, а в іншому випадку – не знайомі з сучасними методиками тренування в фітнесі. В свою чергу, дані результати проведеного дослідження підтверджують про необхідність більш глибоко вивчати в навчальному процесі в загальноосвітній школі показники тренувальної роботи в фітнесі, та варіативність їх застосування на практиці.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ

1. Купріянова Л. С., Довганчук В. М., Богданов М. М., Гаращенко А. О., Москалець О. А., Волочан П. О., Резецький С. М. Імуногістохімічні особливості будови стінки маткових труб плодів у різні терміни гестації від матерів з фізіологічною вагітністю. Український журнал медицини, біології та спорту.2019;4(1):52-57.

АНОТАЦІЇ

Гаращенко А.О. Механізм корекції величини показників тренувального навантаження в умовах занять силовим фітнесом в школярами старших класів

Дипломна робота має практичну та теоретичну значимість, яка полягає в тому, що за допомогою вправ з фітнесу відбувається розвиток м'язової системи школярів,

що позитивно діє на серцево-судинні, дихальні, імунну й інші життєву важливу системи. Збільшує міцність костей і зв'язок. Є потужним профілактичним засобом проти таких хвороб, як остеохондроз і скаліоз.

Виявлено, що незначна кількість школярів (26,7%), які займаються фітнесом, застосовує у програмах тренувальних занять загальноновизнані показники тренувальної роботи. Цей факт, на нашу думку, свідчить про те, що більшість спортсменів (73,3 %), які брали участь в анкетуванні, в одному випадку застосовує показники тренувальної роботи, що є адекватними індивідуальним темпам зростання їх м'язової маси, а в іншому випадку – не знайомі з сучасними методиками тренування в фітнесі

Ми припускаємо, що за допомогою проведеного нами анкетування про відхилення показників тренувальної роботи у тижневих мікроциклах від загальноновизнаних, що використовуються школярами, які займаються фітнесом – допоможе найбільш ефективно будувати програми тренувальних занять.

У результаті проведених досліджень було обґрунтовано варіативність добору засобів тренувальної роботи спортсменів (кількості вправ; кількості сетів в одній вправі; кількості повторень в одному сеті та інші показники тренувальної роботи), які займаються фітнесом. Вирішено проблему оптимального використання показників тренувальної роботи у процесі побудови програм тренувальних занять з урахуванням індивідуальних темпів зростання м'язової маси спортсменів, які займаються фітнесом.

Ключові слова: фітнес, тренувальні навантаження, компоненти навантаження, анкетування, засоби фітнесу.

SUMMARY

Garaschenko A.O. Mechanism of correction of the magnitude of the training load indices in the conditions of classroom fitness in schoolchildren of the senior staff

The thesis has the practical and theoretical significance, which consists in the fact that with the help of physical exercises the development of the muscular system of schoolchildren, which positively affects the cardiovascular, respiratory, immune and other

vital vital systems, takes place. Increases the quality of contacts and connections. It is a powerful prophylactic remedy against diseases such as osteochondrosis and calciosis.

It was found that a small number of schoolchildren (26.7%), who occupy a physetocom, recorded in the programs of training sessions generally accepted indicators of training work. This fact, in our opinion, indicates that the majority of respondents (73.3%) who took part in the questionnaire, in one case, index the training work, which is adequate to the individual pace of their muscular motility, and in another case - do not get acquainted with the training methods of training in fitness

We suggest that using our survey of the deviation of the rates of training work in the weekly micro cycles from the generally accepted, used by the students who occupy the healthcare system - will help to build the programs of training sessions most effectively.

As a result of the provided reports, it was substantiated to vary the selection of trainings work of the exporters (several exercises, several courses in one exercise, multiple repetitions in one set and other indicators of training work), which occupy a physic. The problem of optimal use of indicators of training work in the process of constructing training sessions programs, taking into account the individual pace of the muscular growth of the stock exchanges occupied by the physicochem, is solved.

Key words: fitness, workload, load components, questionnaires, fitness tools.