

чи водночас їхньому здоров'ю. Дослідження, проведені нами, свідчать про велику користь статичних напруг для розвитку сили армспортсменів і зростання спортивних результатів. Використання статичних вправ забезпечило достовірно високий приріст показники сили в усіх досліджуваних м'язових групах.

ВПЛИВ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ АРМСПОРТСМЕНІВ

Тимошенко К.В.

Науковий керівник – Безкоровайний Д.О., канд. наук з фіз. вих., доцент

Із усіх існуючих основних фізичних якостей людини найбільш важливе прикладне значення має сила. Численні дані літератури свідчать про те, що в юнацькому віці спостерігається низький рівень розвитку сили і швидкісно-силових якостей. Це обумовлено низьким науковим і методичним забезпеченням належного рівня фізичної підготовки молоді, яка навчаються в закладах освіти. Особливо це стосується виконання силових вправ. Відомо, що будь-яка рухова активність людини пов'язана з природним проявом різних м'язових зусиль динамічного й ізометричного характеру. У цих м'язових проявах найбільш важливе місце посідає така фізична якість, як сила. При цьому за допомогою цих вправ і застосуванням методики дозованих обтяжень вдається ефективніше розвивати силові здібності осіб молодого віку.

Разом із тим не виявили досліджень, у яких би розкривалася методика силової підготовки юних спортсменів на основі застосування статичної напруги локальної дії. Звідси витікає актуальність дослідження, яка відповідає думці цілої низки провідних вітчизняних учених, які підтверджують необхідність розробки спеціальних систем фізичних вправ, спрямованих на природні процеси фізичного вдосконалення та функціонального розвитку організму підростаючого покоління.

Мета дослідження – визначення вплив силових вправ на функціональні показники під час тренувань армспортсменів.

Матеріал і методи досліджень. Аналіз і узагальнення даних науково-методичної інформації, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. У дослідженні прийняло участь 30 спортсменів 17–21 років по 15 в контрольній і експериментальній групах. Експериментальна група тренувалася з ви-

користанням статичних вправ, контрольна виконувала тільки динамічні вправи.

Результати дослідження. Аналіз темпів змін досліджуваних показників армспортсменів попередньої підготовки в експериментальній та контрольній групах свідчить про те, що показники функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної, м'язової й нервово-м'язової систем змінилися, але не істотно. У цілому, всі показники мають чітку тенденцію до підвищення функціональних можливостей досліджуваних систем як у контрольній, так і в експериментальній групах.

Порівняльний аналіз внутрішньогрупових змін на прикінцевому етапі досліджень свідчить про те, що темпи змін досліджуваних показників в експериментальній групі дещо вищі за темпи поліпшення функціональних можливостей досліджуваних систем. Так, життєвий індекс у контрольній групі (КГ) зріс на 1,4 %, а в експериментальній (ЕГ) – на 3,6 % (табл. 1); частота пульсу відповідно стала рідшою в КГ на 1,3 %, а ЕГ – на 1,9 %. Більш виражена різниця темпів змін була зареєстрована в даних систолічного та діастолічного тиску. Ці показники в КГ змінилися на 1,3 % і 1,1 %, а у спортсменів ЕГ знизилися на 2,7 % і 4,7 %.

Таблиця 1.

Динаміка досліджуваних показників армспортсменів протягом 6-місячного макроциклу підготовки

№ з/п	Показники	Початок експерименту			Кінець експерименту		
		К Г (n = 15)	Е Г (n = 15)	P	К Г (n = 15)	Е Г (n = 15)	P
1.	Життєвий індекс (мл/кг)	64,7 ± 1,05	65,4 ± 0,96	p > 0,05, t = 1,79	67,4 ± 0,84	69,8 ± 0,72	p < 0,05, t = 2,18
2.	ЧСС (уд./хв.)	69,7 ± 1,43	68,5 ± 1,13	p > 0,05, t = 0,84	67,9 ± 1,14	64,6 ± 1,03	p < 0,05, t = 2,15
3.	Систолічний тиск (мм рт. ст.)	129,6 ± 1,54	128,7 ± 1,76	p > 0,05, t = 1,51	127,3 ± 1,25	123,4 ± 1,13	p < 0,05, t = 2,23
4.	Діастолічний тиск (мм рт. ст.)	78,3 ± 0,98	79,5 ± 1,14	p > 0,05, t = 2,05	77,6 ± 1,21	73,8 ± 0,97	p < 0,05, t = 2,45

Висновки. Намітилася чітка тенденція поліпшення функціональних показників досліджуваних систем у армспортсменів експериментальної групи після етапу попередньої підготовки, яка дозволила з упевненістю констатувати, що використання статичних вправ позитивно впливає на розвиток функціональних систем спортсменів.

Достовірно високий рівень функціональної спортсменів експериментальної групи є хорошою базовою основою для розвитку сили і статичної силової витривалості основних м'язових груп армрестлерів.

МЕТОДИКА КОРИГУЮЧОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ОБЛИЧЧЯ FACE BUILDING

Харченко А.О.

Науковий керівник – Борисенко Н.В., викладач

Офіційна назва фейсбілдингу має додаткові нетривіальні назви — фітнес для обличчя, йога для обличчя, але мета у них одна: зміцнити м'язи обличчя, повернути йому тонус за допомогою фізичних вправ для обличчя та масажу, без втручання пластичної хірургії та ін'єкцій. Корируюча гімнастика для обличчя стає популярною на сьогоднішній день у зв'язку із популяризацією ЗСЖ та натуральної краси.

З'явився фейсбілдинг 30-х роках минулого століття і досі не був визнаний офіційною методикою фізичної практики. Неоднозначність навколо даної теми викликана розбіжністю думок стосовно шкоди і користі вправ та нестачею наукових досліджень стосовно змін, які викликають вправи цього виду фітнесу.

Нами було проведено два види досліджень: дослідження фактичної ефективності вправ на віковій категорії старше 40 років та дослідження переконань (опитування). Кількість піддослідних моделей склала 10 осіб, кількість опитаних – 20 осіб.

Результати проведеного дослідження переконань полягають у наступному. Головне протистояння думок полягає у тому, що навантаження на м'язи під час тренувань існує, це факт, тож деякі вважають, що інтенсивні заняття фейсбілдингом можуть не лише допомогти позбавитися від темних кругів під очами та мішків, осилити приток крові, посприяти регенерації клітин верхнього шару шкіри (думка 16 осіб із 20), а навпаки, зашкодити правильній роботі м'яз, зробити їх гіпертренованими, що візуально виглядатиме не як омолоджене обличчя, а як напружене від стресу обличчя (думка 4 осіб із 20). Але у більш раціональному сенсі, гімнастика для обличчя — це не просто робота і з м'язами, це вміння їх правильно розслабити та щоденна робота з мімікою, поставою.

Результати дослідження фактичної ефективності вправ фейсбілдингу продемонструємо використовуючи порівняльні фотокартки двох найбільш трансформованих облич за період 1 місяця щоденного виконання вправ. Моделі були обрані серед кола знайомих та