

УДК 373.016:796(477)

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ АЕРОБНОЇ ПРОДУКТИВНОСТІ

Олександр Лемак¹, Ірина Султанова¹, Ірина Іванишин¹, Родіон Арламовський¹

¹Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ, Україна, oleksandr_lemak@ukr.net

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-91-98>

Анотації

Актуальність. Недостатній рівень фізичної підготовленості та соматичного здоров'я школярів обумовлює актуальність вивчення розвитку фізичних якостей у взаємозв'язку з аеробною продуктивністю та фізичним розвитком організму підлітків. *Завдання дослідження* – виявити взаємозв'язок складників фізичної підготовленості й фізичного розвитку підлітків із різним рівнем аеробної продуктивності. *Матеріал і методи дослідження* – оцінка фізичної підготовленості школярів (Сергієнко Л.П., 2010); визначення аеробної продуктивності методом степ-ергометрії (Карпман В. Л., 1988). Оцінку фізичного розвитку проводили на підставі визначення силових індексів, індекса маси тіла та індекса Пін'є. Кількість м'язової маси для розрахунку силових індексів визначали за методом Матейка. У дослідженні взяло участь 423 підлітки, 211 – із