

процесі занять футболом : навч. посіб. К., 2013. 304 с.

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Захарчук Сергій

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Мазур Наталія

КЗ «Піщанський ліцей №1»

Резюме. У статті визначені важливі чинники, які враховуються при плануванні силового навантаження. Проаналізовано застосування різної ваги при силовому тренуванні. Проаналізовано послідовність виконання вправ при плануванні тренувального процесу.

Summary. The article defines important factors that are taken into account when planning the power load. The use of different weights during strength training was analyzed. The sequence of performing exercises when planning the training process was analyzed.

Актуальність проблеми. Проаналізовані дані літературних джерел засвідчують, що майже в половини школярів рівень розвитку сили є незадовільним. Недостатня кількість м'язових тканин призводить до порушення корсетної функції організму (порушення постави, плоскостопість, захворювання хребта), розвитку захворювань дихальної й серцево-судинної систем, ожиріння тощо. Труднощі в адаптації до умов навчання, перевантаження в учнів із недостатньою силовою підготовкою виникають значно частіше [2, 5].

Мета – проаналізувати методику навчання атлетичною гімнастикою з юнаками старшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження. У старшому шкільному віці у роботі з юнаками поряд із удосконаленням спритності та швидкості необхідно виховувати силу та гнучкість, міжм'язову координацію, різні прояви витривалості [2]. Учні 15-16 років повинні, перш за все, навчитися правильно працювати з невеликими обтяженнями, зрозуміти, яку користь вони можуть доставити у їхньому фізичному вихованні, й лише після цієї ваги обтяження можна збільшувати.

У силовому тренуванні важливе значення має кількість підйомів штанги (КПШ). Виходячи з цього, при багаторазовому виконанні вправ використовуються три основні види дозування [3]:

- при кількості повторень 20 і більше, вважається мале навантаження (вага обтяження);
- при кількості повторень від 8 до 10 – середнє навантаження (вага обтяження);
- при малій кількості повторень (1-3) – велике навантаження (вага

обтяження).

З урахуванням поданих кількостей повторень слід підбирати відповідну вагу обтяження.

Виконуючи вправи з великою кількістю повторень, необхідно застосовувати невелику вагу (від 60 % і нижче), за інших випадків – взагалі без обтяження. Вправи з власною вагою тіла добре впливають на розвиток силової витривалості, можуть видаляти зайвий жировий компонент, впливають на формування м'язів [5].

Разом з тим, особливо атлетам-початківцям, застосування даного навантаження має бути суворо дозованим, так як його виконання вимагає від атлета максимальної вольової напруги, що призводить до великої розтрати нервової енергії.

При необхідності найбільшого впливу на мускулатуру в певній вправі, в одному тренуванні слід використовувати кілька підходів. Уточнимо особливості такого планування ще раз:

- можна ту саму вагу обтяження піднімати з тим самим повторенням протягом кількох підходів (серій);

- кількість підходів не змінюється, зате збільшувати чи зменшувати кількість повторень з тією самою вагою обтяження;

- вагу обтяження та кількість повторень не змінювати, збільшувати чи зменшувати кількість підходів;

- кількість підходів не змінюється, зате збільшується чи зменшується вага обтяження з постійною кількістю повторень щодо одного підходу;

- кількість підходів не змінювати, збільшувати чи зменшувати вагу обтяження з одночасним збільшенням чи зменшенням кількості повторень у підході.

У тренуванні на опрацювання м'язових груп слід кількість підходів збільшувати до 15, проте, пам'ятати, що таку кількість підходів можуть виконати лише висококваліфіковані атлети. В іншому випадку, коли решті груп м'язів не потрібно таке інтенсивне опрацювання, використовуватиметься варіант від 2 до 3 підходів [5].

При розвитку м'язів і виконанні силових вправ дуже важливим моментом є навчання правильному диханню. Якщо ті, хто займаються виконують багаторазові рухи з малою та середньою вагою, дихання повинно відповідати даним рухам, тобто, на видиху м'язи напружуються, на вдиху – розслабляються. У тому випадку, якщо ті, хто займаються, піднімають максимальну для себе вагу обтяження або до 2 разів в одному підході, то підйом такої ваги штанги слід виконувати на напіввдиху і з невеликою затримкою дихання до майже повного виконання одного підйому.

У тренуванні дуже важливо, щоб перерви між окремими підходами (серіями) використовувалися для активного розслаблення тих м'язових груп, на які припадало навантаження. Цей стан можна досягти декількома способами:

- а) виконувати вправу на розслаблення чи розтягування;
- б) робити масаж;

в) застосувати пасивний відпочинок.

До системи заходів розслаблення Н.В. Борисенко [4] відносить планування чергувань занять високої інтенсивності з тренуванням малої чи середньої інтенсивності.

В.П. Козицький [3] зазначає, що при плануванні тренувального процесу за циклами важливу роль відіграє правильна послідовність виконання вправи, за дотримання якої слід пам'ятати наступне: починати тренування м'язів зверху (шия, плечі, груди), потім перейти до м'язів спини, рук і литкових м'язів. При цьому важливо враховувати таке правило, що якщо спочатку тренуються м'язи грудей, то слід включати вправи для м'язів спини, а вправи для біцепсів, повинні змінюватися вправами для трицепсів. Тобто, за вправами для розвитку м'язів-синергістів слідує вправи для м'язів-антагоністів.

А.А. Виру [1] стверджує, якщо виявляється помітне відставання у розвитку однієї м'язової групи, то для більш швидкої його ліквідації необхідно насамперед включати відповідні та найефективніші для цієї групи м'язів вправи.

Цілеспрямовано впливати на одну м'язову групу можна двома способами:

- виконавши заплановане навантаження в одній серії для даної вправи, перейти до виконання іншої вправи;

- використовувати суперсерії: їх кількість буде залежати від фізичної підготовленості тих, хто займається (одна серія – для м'язів-синергістів, а інша – для м'язів-антагоністів).

Висновок. Отже, у силовому тренуванні важливе значення має кількість підйомів штанги. Застосування навантаження має бути суворо дозованим. При розвитку м'язів і виконанні силових вправ дуже важливим моментом є навчання правильному диханню. Рекомендується застосовувати вправи на розслаблення та виконувати їх із малими або середніми навантаженнями після закінчення вправ, виконаних з великим навантаженням.

Список використаних джерел:

1. Виру А.А. Біологічні аспекти управління тренуванням. Сучасний олімпійський спорт. 2018. С.12-24
2. Дикий О. Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. 2015. № 4 (55). С. 79-82
3. Козицький В.П. М'язи і вправи: навч. посібник. Л.: ІСДО, 2016. 136 с.
4. Методичні рекомендації та завдання до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Атлетична гімнастика). Уклад. Н.В. Борисенко. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. 71 с.
5. Хартманн Ю. Сучасне силове тренування. Берлін: Шпортферлаг, 2019. 334 с.

ПРОФЕСІЙНО-КОМУНІКАТИВНІ ЯКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кириченко Артем

Київський національний університет технологій та дизайну

Резюме. На сьогодні ведуться розробки з покращення формування професійних компетентностей фахівців фізичної культури і спорту. Зокрема, у питаннях оптимізації підготовки майбутніх фахівців за освітньо-професійними програми та навчальними курсами як формально, так і не формально. Для фітнес-тренерів важливо, щоб вони засновували свій професійний розвиток на критичному аналізі своїх компетентностей, які матимуть найбільший вплив на ефективну практику та професійно-комунікативні якості в тому числі.

Summary. Currently, developments are underway to improve the formation of professional competencies of physical culture and sports specialists. In particular, in matters of optimizing the training of future specialists in educational and professional programs and training courses, both formally and informally. It is important for fitness trainers that they base their professional development on a critical analysis of their competencies, which will have the greatest impact on effective practice, including professional and communicative qualities.

Актуальність проблеми. Розроблена Урядом України «Стратегія розвитку фізичної активності та спорту України» до 2032 року» вказує, що серед основних напрямків його роботи є розвиток регулярної рухової активності українців, а критерієм ефективності реалізації політики Міністерства молоді та спорту України є зростання до 40 % кількості людей, які регулярно займаються руховою активністю [2].

Аналіз даних соціологічних досліджень засвідчив, що регулярно займаються фізичними вправами лише близько 17,5 % українців. У той же час, 57 % опитаних ведуть пасивний спосіб життя, а 25,5 % респондентів займаються руховою активністю рідко. З цього слідує, що є запит на фахівців фізичної культури і спорту, які забезпечуватимуть діяльність щодо залучення широких верств населення до занять фізичними вправами, активним дозвіллям і рекреацією для відмови від монотонності [4].

Для підготовки конкурентоспроможних фахівців фізичної культури і спорту доцільно формувати в них ряд спеціальних професійних якостей, зокрема, комунікативні, що сприятиме ефективній роботі з клієнтами в сфері фітнесу та рекреації [4]. Комунікація в діяльності фітнес-тренера розглядається як засіб процесу передачі інформації від тренера до клієнтів з метою встановлення емоційного контакту та навчання.

Фітнес-тренер повинен мати відповідні комунікативні компетентності:

- вміння спілкуватися з людьми різного віку, статі, соціального статусу;
- володіти методами та прийомами переконання та мотивації;
- уміти діагностувати психологічні особливості клієнтів;
- володіти навичками давати й отримувати зворотній зв'язок у процесі