

ВПЛИВ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В РОБОЧІЙ ПРОГРАМІ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Воробйова О. М.

ВСТУП

В ті часи коли сила і спритність дозволяли людині вижити в боротьбі заіснування, силові вправи носили характер імітації процесів труда або бойових дій. За допомогою атлетичних вправ підвищується продуктивність праці, поліпшуються розумова працездатність, статура і здоров'я, наявність силидозволяє домогатися великих успіхів у спорті.

Відомо ще з глибокої давнини: наші предки переконалися на досвіді, що фізичні навантаження з обтяженнями роблять м'язи міцніше, суглоби рухливими, організм витриваліший. Родина атлетизму – Стародавня Греція, де для гармонійного розвитку тіла використовували вправи з гальтерсами (гантелями). На фресках III століття до н.е. з гантелями вправляються не тільки чоловіки, але і жінки.

У сучасному світі набирають значущості і популярності заняття різнимивидами силових вправ. Слід підкреслити, що атлетична гімнастика – це один з оздоровчих видів гімнастики, що є системою гімнастичних вправ силового характеру, спрямованих на гармонійний і фізичний розвиток людини і рішення конкретних приватних завдань силової підготовки. Велика кількість вправ іможливість точно дозувати навантаження робить цей важливий засіб оздоровлення доступним для людей різного віку. А естетичний бік атлетичної гімнастики наближає її до справжнього мистецтва. Серед актуальних завдань фізичного виховання на перший план висувається формування основ здорового способу життя. Фахівці в галузі фізичного виховання та спорту все більше використовують нестандартні засоби та методи фізичного виховання, які сприяють інтенсифікації освітнього процесу. Одним із таких засобів є атлетична гімнастика, яку можна активно використовувати в загально-розвиваючих, профілактичних та оздоровчих завданнях

фізичного виховання. Викладачі – новатори творчо впроваджують у свій педагогічний досвід використання системи різноманітних тренажерних пристроїв, нестандартних знарядь і пристосувань. Заняття на тренажерах дозволяють: урізноманітнити вправи; більш інтенсивніше впливати на певні кондиційні і координаційні здібності, спонукаючи тих, хто займається атлетичною гімнастикою, до самостійної роботи; контролювати величину навантаження та досягнутий результат.

Атлетична гімнастика – це вид рухової активності, метою якої є оздоровлення організму, розвиток силових якостей і корекція статури людини. Слід розрізняти поняття «атлетизм» і «атлетична гімнастика». Атлетизм – похідне від слова «атлет», тобто спортсмен високого класу – мається на увазі високий рівень розвитку фізичної культури або процес спрямованості (вид спорту). Атлетична гімнастика є одним з традиційних і масових видів занять фізичними вправами силової спрямованості, що має свої відмінні риси. Атлетична гімнастика дозволяє ефективно розвивати не тільки зовнішню форму тіла людини, але і м'язову силу.

Атлетична гімнастика – один з найбільш доступних масових видів рухової активності, проводити заняття з атлетичної гімнастики можна не тільки в спеціально обладнаних тренажерних залах, але навіть в домашніх умовах, займатися атлетичною гімнастикою може людина з достатнім рівнем загальної фізичної підготовки і розвитком основних рухових якостей¹.

1. Аналіз впливу атлетичної гімнастики на здоров'я здобувачів

Розвиток суспільства в нових умовах пред'являє високі вимоги до особи фахівця, його всебічного і гармонійного розвитку. При цьому об'єктивні закономірності розвитку суспільства на сучасному етапі істотно змінили умови життя людей, створили передумови до виникнення диспропорцій між соціально-біологічними потребами організму в русі і реальною величиною рухової активності, що у свою чергу обусловлює виникнення гіпердинамічного синдрому.

Спостереження останніх десятиліть чітко вказують, що під впливом різних чинників спостерігається погіршення стану здоров'я, фізичного розвитку і рухової підготовленості студентської молоді. До закінчення школи, в кожного четвертого випускника

¹ Бондаренко О.В. Методика викладання атлетичної гімнастики : навчальний посібник. Одеса, 2019. 208 с.

виявляється патологія серцево-судинної системи, у кожного третього – короткозорість, порушення постави.

На даний момент проблема зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, залучення їх до здорового способу життя є однією з найбільш гострих проблем соціальної політики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Вивчення проблеми здоров'я і формування здорового способу життя студентської молоді висвітлювалось в дослідженнях різних вчених. За даними О. Я. Дубогай кількість здобувачів, які займаються спортом в різних учбових закладах вагається в межах від 11 % до 38 %, систематично підвищують свою фізичну культуру лише незначна кількість студентів.

Досліджуючи стан здоров'я молоді, В. Платонов зазначає що вища школа одержує – 70 % хворих, випускає – 90 %. До 60 % молодих фахівців, які поступають на працю після закінчення вищого навчального закладу України, фізично не готові працювати в тому темпі і з тією інтенсивністю, які вимагає їх професія. Ці дані наголошують на відсутність у більшості студентів активних зусиль на підтримання свого фізичного та збереження власного здоров'я.

Дослідженнями науковців визначено, що 17,8 % першокурсників не хвилюються за своє здоров'я або байдуже ставляться до нього, хоча 35,1 % з них належить за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, при цьому більшість з них має декілька захворювань, що свідчить про несформовану в молодості мотивацію на здоров'язбереження, відсутність відповідних знань, умінь, навичок, не використання таких елементарних оздоровчих заходів, як: санаторно-курортне лікування, дієтичне харчування, корекція зору, профілактика втоми.

За останні п'ять років число повністю звільнених від практичних занять з фізичного виховання за станом здоров'я у групах лікувальної фізкультури зросло в 4–5 разів, а в спеціальних медичних групах – у 2 рази.

Спостереження останніх десятиріч чітко вказують на тенденцію зниження параметрів фізичних і функціональних можливостей організму молодій людині. Головними причинами цього явища є недотримання здорового способу життя. Одними з причин погіршення здоров'я здобувачів науковці визначають фізичні, психологічні перевантаження, стреси, втому, високу відповідальність; складність теорій і дисциплін, що вивчаються;

навчальні комп'ютерні технології, які вимагають засвоєння доступу до електронних систем світової інформації; значний обсяг нової інформації; дефіцит студентського часу; екзаменаційні перевантаження; недостатня прогнозованість результативності навчання; комунікативні енергетичні витрати; суспільні обов'язки; алгоритмізоване відповідно до розкладу навчальну дисципліну і педагогіко-виховні функції вищого навчального закладу; перебування в постійному стані самоконтролю, що призводить до психоемоційного виснаження та погіршення стану здоров'я.

Окрім цього, негативно впливає на стан здоров'я молоді її низька рухова активність, оскільки ними не виконується необхідний для їхнього віку обсяг фізичного навантаження. О. Ошина наголошує, що вирішенню порушеної проблеми сприятиме формування готовності здобувачі закладів вищої освіти до здорового способу життя, що має будуватися на внутрішніх та зовнішніх мотивах через їхнє залучення до систематичної спортивно-масової та суспільно значущої діяльності в галузі здорового способу життя, орієнтація на перетворення валеологічної ситуації та індивідуальний здоровий спосіб життя.

Мета даного дослідження – визначення стану здоров'я здобувачів-першокурсників та дослідження впливу нових технологій з атлетичної гімнастики на здоров'я і мотивацію здобувачів до його збереження та підвищення.

Завдання дослідження:

1. Дослідити стан здоров'я здобувачів I курсу юридичних спеціальностей.

2. За допомогою анкетування визначити ставлення здобувачів до занять фізичними вправами, дотримання режимів праці і відпочинку, режиму харчування.

3. Визначити ефективність впливу нової програми затлетичної гімнастики на фізичну підготовленість та фізичне здоров'я здобувачів.

Методи та організація досліджень. Дослідження по визначенню стану здоров'я проводились впродовж двох років на базі Національного університету «Одеська юридична академія». У дослідженні взяли участь 535 здобувачів I курсів юридичних спеціальностей, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи та професійно не займалися спортом: в 2020 році – 355 особи, в 2021 році – 180.

Дослідження проводились серед студентів факультетів: цивільно-господарчої юстиції, адвокатури, соціально-правового. Дотримання норм здорового способу життя визначали за методом соціологічного опитування. Спеціально розроблені анкети включали перелік питань, спрямованих на ставлення до фізичної культури і спорту, раціонального харчування, відпочинку, режиму дня, виявлення шкідливих звичок та інші.

Оцінка рівня фізичного здоров'я проводилася за експрес-шкалою Г.Л. Апанасенко, де визначалися п'ять рівнів стану фізичного здоров'я – високий, вище середнього, середній, нижче середнього, низький. При цьому в розрахунок брали наступні показники: вагостовий індекс, дихальний індекс, тест Робінсона, силовий індекс, час відновлення пульсу після фізичного навантаження (20 присідань за 30 секунд) та протягом 3-х хвилин.

Результати дослідження.

В останні десятиліття в спеціальній літературі запропонований термін «фізичне здоров'я», який визначається як динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів та систем організму і являється основою для виконання індивідом своїх біологічних та соціальних функцій.

Кожен з 5-ти рівнів фізичного здоров'я забезпечується відповідним рівнем функціонування органів та систем.

За експрес-шкалою Г.Л. Апанасенко нижче середнього; 28,9 % студентів – середній. Лише у 4,7 % здобувачів I курсу – рівень здоров'я вищий за середній. Високий рівень здоров'я у здобувачів не простежувався. 66,4% першокурсників, рівень здоров'я яких низький та нижче середнього вже мають хронічні захворювання, тому потребують особливої уваги.

Аналіз анкетних даних першокурсників виявив, що 21,4 відсотки, тобто кожен п'ятий майбутній фахівець-юрист має звичку до тютюнопаління. Переважаюча більшість опитаних цілком справедливо вважають, що паління є причиною виникнення ряду захворювань серцево-судинної системи (65%) і органів дихання (81%). Дуже великий відсоток студентів вживають алкогольні напої (72,5 % юнаків та 51,6 % дівчат). Найпопулярнішим серед студентів є пиво. Його вживають 55,8 % юнаків та 51,2 % дівчат.

Обробка результатів опитування показала, що регулярно займаються фізичною культурою та спортом лише 19,7 % (10,8 % дівчат, 27,2 % юнаків), а взагалі не займаються 79,8 %

(87,2 % дівчат і 73,8 % юнаків); 78 % студентів (82% дівчат та 75% хлопців) відчують втому після учбових занять.

Результати тестування та соціологічне опитування показали, що на першому курсі у здобувачів не сформована стійка установка до здорового способу життя, недостатній набір знань, умінь і навичок, які б давали змогу особистості ефективно діяти або виконувати певні функції зі зміцнення здоров'я. Здобувачі не вміють встановлювати зв'язки між знаннями з проблем здоров'я та власним способом життя, що не сприяє ефективному підвищенню рівня фізичного здоров'я.

Учбові заняття, на які відводиться 4 години на тиждень не вирішують проблеми з підвищення фізичного здоров'я здобувачів та розвитку фізичних якостей, набуття необхідних знань з основ теорії, методики й організації фізичного виховання і спортивного тренування. Про недостатньо ефективну побудову занять з фізичного виховання свідчать відповіді здобувачів. Зокрема, їх не задовольняє спрямованість занять (29 %), зміст занять (31 %), недостатнє або надмірне навантаження (16 %), відсутність медичного супроводу (11 %) та інше. У зв'язку з цим є підстави для реформування існуючої системи фізичного виховання, більш чіткої диференціації студентів відповідно до їхнього рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості, в процесі розподілу в основну, підготовчу, спеціальну медичні групи. Впровадження нових технологій у сферу фізичного виховання дозволить розширити діапазон засобів рухової активності, тим самим збільшити кількість тих, хто займається, задовольняючи їхні потреби і інтереси.

Результати соціологічних досліджень свідчать, що найбільшою популярністю в студентській молоді користуються фізичні вправи оздоровчо-рекреаційної спрямованості. Здобувачі віддають перевагу різноманітним видами оздоровчої гімнастики (аеробіка, атлетична гімнастика, фітнес, шейпінг – 29 %).

Для дослідження впливу нових фітнес-технологій на стан здоров'я здобувачів, на початок навчального року, враховуючи результати тестування за експрес-шкалою, яку запропонував Г.Л. Апанасенко, було укомплектовано п'ять груп з різним рівнем фізичного здоров'я. Для визначення рівня фізичної підготовленості використовували тести, які запропонував В.О. Романенко. Для кожної групи розроблено інформаційну систему для діагностики

фізичного й психічного здоров'я та програмний комплекс, спрямований на підвищення рухових функцій за допомогою диференційованого фізичного навантаження. До програми цих груп внесено загартування та є обов'язковими самостійні заняття в режимі дня.

В дослідженні, яке проводилось на базі НУ «ОЮА» в період з вересня по травень 2020–2021 років приймали участь 87 дівчат, які регулярно відвідували заняття з атлетизму (2 рази на тиждень, тривалість на початок дослідження 45 хвилин і поступове збільшення часу за 3–4 місяці занять до 90 хвилин). Програми з атлетичної гімнастики, за якими займались здобувачі, розроблено для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості на основі комплексного застосування сучасних напрямків і засобів оздоровчого фітнесу з урахуванням статевих особливостей, мотиваційних пріоритетів, фізичного здоров'я та фізичної підготовленості. Розроблені атлетичні програми та зміст занять склалися з трьох загальноприйнятих частин: підготовчої, основної та заключної. Кожна з них поділялася на блоки: підготовча – на інформаційний та розминку, основна – на аеробний та варіативний, заключна містила відновлювальний блок. Така структуризація занять дала можливість комплексно використовувати різноманітні види фітнесу у процесі фізкультурно-оздоровчих занять зі здобувачами та застосовувати диференційований підхід відповідно до цільової спрямованості занять, фізичної підготовленості, статевих відмінностей у формуванні мотиваційних пріоритетів.

Здобувачі виконували наступний комплекс вправ: розминка; вправи для розвитку сили різних груп м'язів, в основному загальної силової підготовки; спеціальні вправи для розвитку гнучкості; замінка.

Запропоновані програми з атлетичної гімнастики позитивно вплинули на фізичну підготовленість студентів експериментальної групи (приріст становив 8,49 %) та на підвищення фізичного здоров'я. На 9,8 % зменшилась кількість студенток з низьким рівнем фізичного здоров'я. На 1,8 % збільшилась кількість студенток у яких рівень фізичного здоров'я – середній, вище середнього і високий.

2. Актуальність програми з атлетичної гімнастики на заняттях з фізичного виховання

Застосування атлетичної підготовки в навчальній програмі студентів має певні особливості. До найсуттєвіших можна віднести регламентовану кількість навчального часу та тривалі перерви у навчанні, зумовлені канікулами. Це не є перешкодою у вирішенні оздоровчого аспекту спрямованості занять, але значно обмежує можливості інтенсифікації та послідовності процесу і змушує повторювати річний курс. Отже, навчальна з атлетичної гімнастики (в обсязі одного навчального року) може повторюватись протягом усього періоду навчання, що уможливило удосконалення техніки рухів при виконанні вправ і закріплення вироблених навичок.

Річну програму з атлетичної підготовки складають два семестри, які умовно позначити як загально підготовчий і основний.

1 семестр – загально підготовчий курс. Початок застосування атлетичних вправ у цьому курсі припадає майже на початок занять після тривалого літнього відпочинку. Саме ці обставини визначили його завдання – розвиток серцево-судинної і дихальної систем, поступове залучення м'язів до напруженої діяльності.

Основний спосіб вирішення цього завдання – поєднання вправ на витривалість із вправами силового напрямку, наприклад, легка атлетика й атлетична гімнастика, спортивні ігри, плавання й атлетична гімнастика тощо. Термін вступної частини загально підготовчого курсу – 3–4 тижні.

На курсу заняття не передбачають складного обладнання, це можуть бути вправи на гімнастичних снарядах, з набивним м'ячем – «медичболлом», гумою тощо. Розпочинати заняття корисно простими та зручними вправами з гумою. Позитивною ознакою цих вправ є помірний темп і повна амплітуда рухів. Завдяки еластичності матеріалу опір при їх виконанні зростає поступово. Це дає змогу уникнути травмування на початку занять, сприяє отриманню навички правильного дихання. Такий комплекс складається з 10–15 вправ, кількість підходів – 1–2, повторів у підході – 12–15.

Посилити навантаження можна введенням комплексу вправ з гантелями: 5–6 вправ на основні групи м'язів, виконаних у 2–3 підходах з кількістю повторів 8–12, можна для початківців вважати посиленням комплексом. Оптимальна маса гантелей залежить від індивідуальних і статевих особливостей та рівня

фізичного розвитку тих, хто займається. Розпочинати заняття рекомендовано з маси до 5кг у чоловіків і 2–3кг у жінок. Доповнити навантаження початкових занять допоможуть вправи на блоках або тренажерах; їх застосування значно збагачує діапазон застосовуваних вправ, робить заняття доступними для тих, хто займається (з будь-яким станом здоров'я). Вони не лише підвищують ефективність навчального процесу, а з їх допомогою можна програмувати його, навіть з урахуванням кліматичних умов. Через місяць-півтора занять можна ввести найефективніший засіб силової підготовки – вправи зі штангою, який найкраще впливає на розвиток великих груп м'язів. Перші заняття – на засвоєння техніки рухів у вправах, дають змогу отримувати уявлення про рівень вихідної сили, тому до виконання не рекомендовано призначати граничну чисельність підходів і повторів. Маса обтяження залежно від кінцевої мети добирається так, щоб кількість повторів була у межах 8–10. Перша цифра є ознакою нижньої межі, друга – верхньої, рекомендовано ж завжди починати з нижньої. Якщо вправи виконуються правильно, можна додавати кількість повторів, поступово доводячи їх до верхньої позначки. Після цього маса обтяження збільшується – у вправах з гантелями на 1–2 кг (кожна гантель) і до 5кг на штанзі або на тренажерних пристроях, і, відповідно, знов ідуть повтори.

Основний курс – 2 семестр. Заняття цього курсу проводяться після зимових канікул. І хоча вони дають можливість відновлення попередніх досягнень, розпочинати заняття слід поступово, збільшуючи навантаження. Програма цього курсу ставить значно вищі вимоги, вправи ускладнюються. Збільшується інтенсивність занять. Тут необхідно зауважити новачкам і недостатньо підготовленим, що лише засвоєння попередньої програми дає змогу збільшувати силове навантаження. Так само, як і в попередньому курсі, перші 2–4 тижні відводяться на поступове втягування організму до тренування з навантаженням, відновлення техніки рухів у вправах. Додаючи навантаження, необхідно бути обережним: надмірне збільшення кількості повторів або «форсування» темпу й маси обтяження неминуче позначиться на технічності виконання вправ.

Новизна та оригінальність програм у тому що вона враховує специфіку додаткової освіти і охоплює значно більше охочих займатися атлетичною гімнастикою, пред'являючи посильні вимоги

в процесі навчання. Вона дає можливість займатися атлетизмом тим здобувачам вищої освіти, які ще не почали проходити розділ атлетизму в школі, а також увагу до питання виховання здорового способу життя, всебічного підходу до виховання гармонійної людини.

Актуальність програми для сучасної молоді, які ведуть малорухливий спосіб життя, залучення їх до різних секцій в умовах агресивного інформаційного середовища, формує позитивну психологію спілкування, заняття у тренажерному залі сприяє підвищенню самооцінки.

Застосування атлетичної підготовки в навчальній програмі здобувачів має певні особливості. До найсуттєвіших можна віднести регламентовану кількість навчального часу та тривалі перерви у навчанні, зумовлені канікулами. Це не є перешкодою у вирішенні оздоровчого аспекту спрямованості занять, але значно обмежує можливості інтенсифікації та послідовності процесу і змушує повторювати річний курс. Отже, навчальна програма з атлетичної гімнастики (в обсязі одного навчального року) може повторюватись протягом усього періоду навчання, що уможлиблює удосконалення техніки рухів при виконанні вправ і закріплення вироблених навичок.

Мети програми:

– сприяння гармонійному фізичному розвитку, всебічної фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я здобувачів вищої освіти, використання творчого потенціалу кожного здобувача відповідно до його можливостей та здібностей, визначення рівня теоретичних і практичних знань та умінь.

Завдання програми:

1. Освітні: дати уявлення про оздоровлення організму та покращення самопочуття, навчити правильно регулювати своє фізичне навантаження, надати необхідні знання та уміння в області фізичного виховання– атлетичная гімнастика.

2. Розвиваючі: розвивати координацію рухів та основні фізичні якості, сприяти підвищенню працездатності здобувачів вищої освіти, розвивати рухові здібності, формувати навички до самостійних занять фізичними вправами під час дозвілля.

3. Виховні: виховувати почуття взаємодопомоги та взаємовиручки, виховувати дисциплінованість, – сприяти зняттю стресу та дратівливості.

Очікувані результати: самостійно складати й виконувати комплекси вправ з атлетичної гімнастики, дійснювати самоконтроль в процесі занять атлетичною гімнастикою, застосовувати засоби і методи атлетичної гімнастики з метою оздоровлення і фізичного вдосконалення, виконувати практичні нормативи по оцінці фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності), вміти застосовувати придбані знання на заняттях атлетичною гімнастикою для попередження стомлення, підвищення працездатності, використовувати власний досвід фізкультурної діяльності для складання індивідуальної програми занять для підвищення своїх функціональних, рухових можливостей та корекції статури.

3. Теоретичні та методичні аспекти занять з атлетичної гімнастики

Напрями атлетичної гімнастики. Слід підкреслити, що атлетична гімнастика – це один з оздоровчих видів гімнастики, що представляє собою систему гімнастичних вправ силового характеру, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток людини і рішення конкретних приватних задач силової підготовки. Вплив силових гімнастичних вправ на тих хто ними займається може бути як загального характеру (на організм в цілому), так і локального (на групу м'язів, частини опорно-рухового апарату). Звідси і ефект занять може бути підтримуюче-тонізуючим або розвиваючим. При цьому зберігаються основні принципи і методи організації занять, як при плануванні конкретного тренування, так і при організації системи занять атлетичною гімнастикою (цикли, етапи, періоди).

Плануючи і організовуючи заняття з атлетичної гімнастики фахівець повинен спиратися не тільки на теоретичні знання в галузі фізичної культури, але і на знання з інших дисциплін (біології, фізики, хімії та ін.).

Атлетичні тренажери стають все доступніше для широких мас, як для початківців, так і для фізкультурників зі стажем. Багато хто відзначає зростаючий інтерес населення (причому будь-якого віку та статі) до занять атлетичною гімнастикою.

Констатуючи безсумнівну позитивність такого факту, все частіше в зал атлетичної гімнастики приходять люди, які не мають уявлення про свій функціональний стан. Фахівець, перш ніж почати складати програму силового тренування, впершу чергу має

встановити рівень фізичного та функціонального стану людини, виявити наявність або відсутність хронічних захворювань. Ця інформація буде незамінною при виборі вправ, дозуванні фізичних навантажень, методів побудови тренувальних занять і самоконтролю.

Залежно від мети атлетична гімнастика підрозділяється на оздоровчу і спортивну. Оздоровча і професійна спрямованість атлетичної гімнастики є більш пристосована до самостійних і організованих занять.

Оздоровчий напрямок атлетичної гімнастики характеризується як фізкультурна діяльність, спрямована на нормалізацію фізичного розвитку і підвищення рівня фізичної підготовленості, зокрема, виховання силових якостей і здібностей, а також на досягнення гармонійного, пропорційного розвитку м'язів і естетичної корекції статури. Заняття атлетичною гімнастикою покращують кровопостачання головного мозку і внутрішніх органів, створюють сприятливі умови для роботи центральної нервової системи, нормалізують нервові процеси, збільшують розміри серцевого вдноснають серцево-судинні скорочення. Пульс стає рідше, збільшується ємність легенів, поліпшується діяльність шлунково-кишкового тракту зміцнюється опорно-руховий апарат.

Атлетична гімнастика оздоровчої спрямованості – як одна з форм масової фізичної культури відрізняється помірним навантаженням і поєднується фізичними вправами аеробної спрямованості (біг, плавання, аеробіка інше), сприяє підвищенню життєвого тону і фізичної працездатності.

Атлетичною гімнастикою можуть займатися без обмежень практично усі бажаючі люди будь-якого віку і статі. Для жінок, що займаються бодібілдингом окремо виділено такі спортивні напрями: фітнес-аеробіка, фітнес-бодібілдинг. Фітнес-бодібілдинг – це фітнес, де спортсменки демонструють елегантність, грацію і пропорції тіла. Демонструється: вміння тримати баланс, розвиток силових якостей, вміння виконувати гімнастичні елементи. Атлет демонструє не лише красиве тіло, але також здатність їм володіти.

Інформативні показники в атлетичних видах спорту:

– пауерліфтинг – результати силових вправ (жим штанги, станова тяга, присідання зі штангою на плечах), окружність плеча, стегна, талії, ЧСС, пульсовий тиск, максимальна сила розгинань тулуба і ніг, «вибухова» сила розгинань ніг, відносна сила розгинань ніг;

– армрестлінг – результати змагань, окружність плеча, амплітуда тонусу двоголового м'яза плеча, максимальна сила згинання кисті, відносна сила розгинання рук, «вибухова» сила розгинання рук і ніг;

– бодібілдинг – пропорційність статури, структура м'язів, їх обсяг (гіпертрофована), окружність грудної клітки, плеча і стегна, пульсовий тиск, фізична працездатність, амплітуда і тонус двоголового м'яза плеча, максимальна сила згинань рук, вибухова сила розгинань рук;

– атлетична гімнастика – пропорційність статури, рельєфність м'язового компонента, відсоток м'язового і жирового компонента тіла, техніка виконання вправ.

Види вправ в атлетичній гімнастиці.

1. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ).

Загально-розвиваючі вправи – це:

- а) доступні рухи – засоби первинного самопочуття у просторі,
- б) вправи різнобічної фізичної підготовки, що охоплюють поліпшення фізичних якостей і діяльність органів подиху, серцево-судинної системи, обміну речовин, формування постави, сприяють оздоровленню і вирішенню різних завдань;
- в) це координаційна множинність рухових дій тіла та кінцівок різної амплітуди, швидкості та напрямків з помірним м'язовим напруженням,
- г) засіб вирішення освітньо-розвиваючих, моторних і оздоровчих основ фізичної культури і складання основи (бази) для оволодіння більш складними вправами.

ЗРВ використовують для досягнення адекватного віку рівня, загальної фізичної підготовленості (ЗФП), яка є основою подальшого фізичного розвитку, повноцінного (активного) спілкування з оточеним середовищем та набуття освітніх знань. Змінюючи інтенсивність, тривалість, темп і підбір вправ вирішуються різні завдання, пов'язані з фізичним розвитком людини усіх віків. ЗРВ, різноманітні за структурою й характером, учиняють вплив на певні функції і системи організму. Іноді ЗРВ називають «підготовчими вправами» (ПВ), пряма функція яких полягає в підготовці ланок усього тіла, як в цілому, так і окремо на певні м'язи, зв'язки, суглоби для витримування значних навантажень: граничних розтягнень під напругою, швидкості та сили, «гострих» напружень і вправ із ризиком на травми:

«Ахіллові» сухожилки спринтерів і стрибунів, плечові та ліктьові суглоби гімнастів і важкоатлетів, зап'ястні, гомілкові, колінні суглоби гравців та ін. У розминці ті ж ЗРВ правильно називати «загально підготовчими вправами» (ЗПВ). 5 групи і частини тіла. Завдяки цій особливості здійснюється різнобічний вплив на організм, досягається гармонійний розвиток м'язів тіла, координований зв'язок функціональних систем. Існують способи регулювання фізичного навантаження: кількістю повторень, тривалістю, зміною ритму і темпу, міцності зусиль, кількістю задіяних м'язових груп; використанням гімнастичних снарядів, різних режимів роботи м'язів, вихідних положень або способу виконання вправи; застосування обмежених обтяжень. Виконуються ЗРВ без предметів та з предметами: м'ячі, обручі, скакалки, джуги, гімнастичні палиці (дерев'яні, металеві, пластмасові), та інший інвентар. Вправи атлетичні (силові) застосовують інвентар: гантелі різної ваги, пластикові емкості наповнені піском, сіллю; гирі, гумові та пружинні амортизатори, штанги, м'ячі, скакалки, лави, тренажери, гімнастичні снаряди, з обтяження власною вагою та інше. Незначний опір відносить ЗРВ до основної гімнастики (загально освітньої, початкової атлетичної), значне збільшення опору наближує ЗРВ до силових вправ. У залежності від поставлених завдань до ЗРВ відносять деякі, нескладні елементи зі спортивної та художньої гімнастики й акробатики².

Засобами розвитку сили є фізичні вправи з обтяженням (опором), які направлено стимулюють збільшення напруги м'язів. Такі вправи називаються силовими.

При підборі силових вправ необхідно враховувати стать, вік, індивідуальні можливості організму, тип статури. При виконанні силових вправ намагаються задіяти всі основні групи м'язів, використовувати різні режими м'язової роботи і їх поєднання.

Фахівці з різних країн світу дійшли згоди у визначенні обсягу навантаження, кількості повторень вправ і маси, що підіймається атлетом для вдосконалення мускулатури і розвитку сили. Щоб охопити всі групи м'язів людини вправи виконуються стоячи,

² Методичні матеріали до курсу «Атлетизм з методикою викладання», посібник до практичних і теоретичних занять з курсу теорія і методика викладання атлетизму для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. 45 с

сидячи, лежачи в горизонтальній і похилій площині, у висі і в інших положеннях тіла, що дозволяє цілеспрямовано впливати і формувати певні пропорції м'язів тіла людини, а також уникати негативного впливу надмірних навантажень. Методика тренування в цьому виді спорту постійно вдосконалюється фахівцями в галузі фізичної культури.

Широкий вибір засобів атлетичної гімнастики і методичні можливості занять силовими гімнастичними вправами дозволяють у рамках атлетичної гімнастики, окрім загальних завдань гармонійного фізичного розвитку і силового вдосконалення вирішувати безліч завдань індивідуального характеру: корекція фігури, розвиток загальної і локальної працездатності, розвиток силиокремих м'язових груп, розвиток максимальної сили або інший її прояв, розвиток сили з прикладною спрямованістю (для конкретного виду рухових дій або виду спорту) та інше.

Будь-який руховий акт людини пов'язаний з проявом різних фізичних якостей. Щоб атлетові підняти обтяження навіть середньої ваги, йому необхідно повною мірою показати свої здібності в спритності, координації, гнучкості та інше. Отже, розвивати силу неможливо без попутного розвитку практично усіх фізичних якостей людини³.

У тренуванні з атлетичної гімнастики крім силових вправ слід викорис-товувати вправи, пов'язані з розвитком таких важливих рухових якостей, як швидкість, спритність, витривалість, гнучкість. Наприклад, на одному занятті можуть виконуватися вправи для розвитку сили м'язів поясу верхніх кінцівок (на гімнастичних снарядах), швидкості (легкоатлетичні вправи, акробатика), спритності (виконання складних гімнастичних рухів), гнучкості (стретчинг).

Засоби розвитку сили різноманітні. Залежно від природи створюваного опору їх класифікують наступним чином:

1. Вправи з зовнішнім обтяженням:

- вправи силового характеру на снарядах масового типу, таких як поперечина, кільця, бруси, кінь з ручками;
- вправи зі стаціонарними обтяженнями: гантелями, гириями, штангою.

³ Бондаренко О.В. Методика викладання атлетичної гімнастики : навчальний посібник. Одеса, 2019. 208 с.

Вправи з гантелями містять різні симетричні і асиметричні рухи руками в поєднанні з нахилами, поворотами, випадками, присіданнями. Специфіка вправ з гирями полягає в тому, що при звичайному хваті гиря знаходиться поза площі опори, через що виникає її обертання, протидія якому вимагає прояви великих зусиль. Вправи зі штангою – класичне триборство: жим, ривок, поштовх і додаткові вправи; – вправи на тренажерах і спеціальних пристроях. У атлетичної гімнастики використовуються найчастіше тренажери блочного типу, які дозволяють регулювати навантаження за рахунок зміни ваги обтяження і включати в роботу по черзі різні ланки тіла, приймаючи ті чи інші вихідні положення.

- вправи з гімнастичними предметами певної тяжкості і еластичності (еспандерів, гумових джгутів, пружних м'ячів тощо);

- вправи силового характеру, що виконуються в парах і трійках. Один зі спортсменів створює опір дії іншого, який долає його, використовуючи заданий спосіб;

- вправи без обтяжень і предметів, вони полягають в подоланні опору власного тіла або його ланки, з використанням спеціальних поясів або манжет;

- вправи з опором факторів зовнішнього середовища (біг і стрибки по пухкому піску, біг проти вітру тощо).

2. Вправи з подоланням маси власного тіла або його частин:

- кондиційна гімнастика (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, утримання рівноваги в упорі або в висі, підтягування у висі і інше).

3. Статичні вправи, що виконуються в ізометричному режимі:

- вправи, в яких м'язове напруження створюється за рахунок вольових зусиль з використанням зовнішніх предметів (різних упорів, утримань, протидій тощо);

- вправи, в яких м'язове напруження створюється за рахунок вольових зусиль без використання зовнішніх предметів за рахунок власного опору.

При їх виконанні тягового зусилля активної групи м'язів протидіє напруженню м'язів-антагоністів.

За режимом функціонування м'язів силові вправи діляться на динамічні і статичні (ізометричні).

Динамічні вправи характеризуються посиленням напруження м'язів зі зміною їх довжини. М'яз або коротшає (режим подолання), або подовжується (режим поступливості).

Статичні (ізометричні) вправи – напруження м'язів без зміни їхньої довжини при нерухомому положенні суглоба (наприклад, при спробі підняти непосильну вагу).

Статичні вправи дуже ефективні для збільшення м'язової маси і сили, тому при виконанні будь-якої динамічної вправи з обтяженням в кінці позитивної фази руху (коли атлет піднімає вагу, а негативна фаза руху – коли атлет опускає вагу) необхідно додаткове напруження м'язів з затримкою на 1–2 с. Слід мати на увазі, що ізометричні вправи внаслідок їх великого обсягу і високої інтенсивності стомлюють нервову систему, знижують координацію і швидкість рухів. З урахуванням цього їх потрібно використовувати тільки як додатковий засіб в комплексі силових вправ, раціонально чергуючи м'язову напругу і паузи відпочинку, які заповнюють вправами на розтягування (стретчингом) і на розслаблення м'язів.

За вибірковості впливу силові вправи діляться на:

1) вправи загального впливу (базові) – виконуються при активній участі всієї скелетної мускулатури;

2) вправи регіонального впливу – виконуються переважно за участю 2/3 м'язових груп;

3) вправи локального впливу – з активним функціонуванням 1/3 м'язів рухового апарату.

Для забезпечення належного ефекту силового тренування і управління тренувальним процесом можна виділити допоміжну групу вправ, в які входять фізичні вправи, супутні силовому розвитку (на гнучкість, спритність, швидкість), для рухового перемикання і активного відпочинку, на розтягування і перемикання.

Ізотонічні вправи – робота м'язів, при якому їх довжина і величина обтяження змінюються, а напруга залишається постійною; підйом вільних обтяжень є класичним прикладом ізотонічної вправи.

При ізотонічному скороченні м'язів від пропонованого навантаження залежить не тільки величина їх укорочення, а й швидкість: чим менше навантаження, тим більше швидкість їх укорочення. Даний режим роботи м'язів має місце в силових вправах з подоланням зовнішнього обтяження (штанги, гантелей, гир, обтяження на блоковому пристрої). Величина сили прикладеної до снаряда при виконанні вправи в ізотонічному режимі змінюється в траєкторії рухів, так як змінюються важелі прикладання сили

в різних фазах рухів. Вправи зі штангою або іншим аналогічним снарядом з високою швидкістю не дають необхідного ефекту, так як граничні м'язові зусилля на початок робочих рухів надають снаряду прискорення, а подальша робота по ходу руху в значній мірі виконується за інерцією. Тому вправи зі штангою і подібними снарядами малоприсади для розвитку швидкісної (динамічної) сили. Вправи з цими снарядами застосовуються в основному для розвитку максимальної сили і нарощування м'язової маси і виконуються рівномірно в повільному і середньому темпі. Зазначені недоліки силових вправ зі штангою, гантелями, гирями компенсуються простотою, доступністю і різноманітністю вправ.

Ізокінетичні вправи:

1) вправи з варіюваним по ходу руху опором, що змінюється на різних ділянках амплітуди;

2) вправи з постійною швидкістю руху.

В останні роки у світовій практиці розроблені і широко застосовуються тренажери спеціальних конструкцій, при роботі на яких задається не величина обтяження, а швидкість переміщення ланок тіла. Такі тренажери дозволяють виконувати рухи в дуже широкому діапазоні швидкостей, проявляти максимальні і близькі до них зусилля практично на будь-якій ділянці траєкторії руху. Режим роботи м'язів на тренажерах такого типу називається ізокінетичним. При цьому м'язи виконують роботу з оптимальним навантаженням по всій траєкторії руху. Ізокінетичні тренажери широко використовуються для загально фізичної підготовки, а також у спеціальній, наприклад, плавцями в так званому «сухому» плаванні.

Тренажер – навчально-тренувальний пристрій для навчання та вдосконалення спортивної техніки, розвитку рухових якостей, вдосконалення функцій аналізаторів організму, медичної реабілітації. За рахунок специфіки конструкцій тренажерів можна запрограмувати не тільки виконання вдосконалювання руху, а й заданий режим роботи.

Тренажери для великого спорту – це складні системи, з виведеної на екрани моніторів інформацією, біологічно зворотним зв'язком, контролем характеристик руху спортсменів і різних параметрів організму, а також найпростіші – у вигляді гімнастичних палиць, обручів, набивних м'ячів і та інші, без яких не обходиться практично жодне тренування.

Спортивні тренажери за своїм призначенням поділяються на чотири великі групи:

- 1) тренажери для вдосконалення психологічної підготовки спортсменів;
- 2) тренажери, навчальні технічним рухам і контролюючі правильність їх виконання;
- 3) тренажери для вдосконалення тактичної і теоретичної підготовки;
- 4) тренажери для вдосконалення фізичної підготовки.

Крім того, за своїм спрямуванням тренажери можна розділити на лікувальні та для масової фізичної культури.

До лікувальних тренажерів відносяться апарати механотерапії, пристрої з так званим полегшувальним середовищем і масажер.

Тренажери для масової фізичної культури призначені для заповнення дефіциту рухової активності і компенсації негативного впливу професійних впливів.

Тренажери та тренувальні пристрої в даний час досить широко застосовуються в різних видах спорту, зокрема, атлетичної гімнастики і грають важливу роль в тренувальному процесі.

Для більш активного впровадження в практику тренажери з атлетичної гімнастики повинні:

- бути доступними за вартістю;
- мати невеликі габарити і масу;
- відповідати естетичним вимогам;
- володіти простотою і надійністю в обігу;
- бути безвідмовними в роботі;
- мати можливість дозування навантаження;
- відповідати антропометричним і функціональним особливостям спортсменів;
- відповідати навичок і умінь, освоюваним на тренажері, біомеханічної структури змагального вправи.

У залах атлетичної гімнастики можна зустріти тренажери різних конструкцій, форми і габаритів, з рівним принципом дій. Як правило, це тренажери для локальної м'язової роботи. Вони призначені для м'язів плечового поясу, спини, ніг, грудей, торсу, шиї.

Основні засоби атлетичної гімнастики – силові вправи з зовнішнім опором (обтяженням). Впершу чергу до них відносяться вправи із штангою і гантелями. Стандартний гриф

штанги важить 22,5 кг, а диски до нього мають різницю у вазі до 1,5 кг. Гантелі бувають цільними і розбірними.

Використовуються також обважнювачі для ніг, які кріпляться на стопах або щиколотках. Необхідними елементами є багатоцільова лава з упором для штанги і регульованим нахилом спинки і стійки для штанги.

Поряд з вільними обтяженнями застосовуються всілякі блокові пристрої, еспандери і силові тренажери. Тренажери найбільш травмобезпечні, забезпечують навантаження на певну групу м'язів.

З іншого боку, вільні обтяження допускають значно більшу різноманітність рухів і включення до роботи безліч м'язів. Наприклад, при підйомі штанги задіяна відразу велика частина м'язів тіла, які забезпечують не тільки підняття вантажу, а й утримання рівноваги. У зв'язку з цим тренажери дійсно ефективні лише в комбінації зі штангою, гантелями і блоковими пристроями.

Серед великого числа силових вправ можна виділити групу найбільш ефективних для розвитку тих чи інших м'язів.

Якщо вправа виконується в початковому положенні лежачи, то важливо не допустити прогинів в попереку. Для цього, виконуючи позитивну фазу руху (фазу максимального зусилля), необхідно робити видих, а виконуючи негативну фазу – вдих.

Заняття атлетичною гімнастикою включають в себе три фази (частини):

- розминку (підготовча частина);
- силові вправи (основну частину);
- заключну частину.

Розминка має особливе значення, оскільки знижує ймовірність травм і дозволяє опрацювати м'язи по всій амплітуді рухів.

В практиці використовують два види розминки: загальну і спеціальну.

Загальна розминка розігріває організм, постачає кров до усіх м'язових груп, підвищує еластичність м'язів і сухожилля, розслаблює суглобові сумки, готує дихання і внутрішні органи до більш інтенсивної роботи, як і весь організм у цілому. Зазвичай складається з розігрівальних вправ – легкої пробіжки, роботи на велотренажері і інших подібних вправ протягом декількох хвилин.

Загальна розминка здійснюється перед початком основної частини тренування і спрямована на підготовку всього організму до

роботи, тривалість її не перевищує 5–10 хв. Вона відрізняється високим темпом та ритмічністю, але вправи для розминки виконуються без обтяжень на всі частини тіла.

У спеціальній розминці застосовуються вправи на розтягування, зокрема, повторні статичні вправи (стретчинг).

Рекомендується, наприклад:

- нахил вперед з розведеними руками між фіксованими опорами;
- з положення лежачи на спині занесення стоп за голову до торкання підлоги;
- нахил вперед з торканням руками стоп та інше.

Розтягнуте положення досягається за 2–3 с і утримується 7–10 с.

Вправи повторюються тричі.

Після вправ на розтягування протягом 5–10 хв виконуються стрибки зі скалкою, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, нахили.

Силові вправи, обсяг і інтенсивність навантаження в основній частині заняття підбираються з урахуванням підготовленості спортсменів і завдань тренувального циклу.

Заключна частина складається з заспокійливих вправ, таких, як повільний біг з переходом на ходьбу або плавання. На неї відводиться 5–10 хв.

При багато-кратному виконанні вправ використовуються три основні види дозування і три види навантаження, що відповідають їм:

– при малій кількості повторень (1–5) – велике навантаження. Така кількість повторень розвиває, головним чином, силу і потужність;

– при середній кількості повторень (8–10) – середнє навантаження. Така кількість повторень забезпечує зростання м'язових об'ємів, покращує рельєф м'язів і максимальну витривалість;

– при великій кількості повторень (15 і більше) – мале навантаження.

Висока кількість повторень (більше 15) розвиває, головним чином, м'язову витривалість, рельєфність м'язів і, у меншій мірі, приріст об'єму м'язів. Якщо атлет виконує дуже велику кількість повторень (більше 30) і тренується в інтенсивному коловому режимі без пауз для відпочинку між підходами, то розвивається витривалість серцево-судинної системи.

Базові вправи атлетичної гімнастики.

Вправи для м'язів рук.

Щоб отримати рельєфні та об'ємні руки, потрібно гармонійно прокачувати усі м'язи. Всього існує чотири м'язові групи, кожна з яких відповідає за свою «ділянку роботи»:

- Біцепси – згинають руку в ліктьовому суглобі;
- Трицепс – розгинають руку в ліктьовому суглобі;
- М'язи передпліччя – згинають і розгинають кистьовий суглоб;
- Дельтоподібний м'яз – основний м'яз плечового поясу, піднімає і опускає руку в плечовому суглобі в усіх напрямках.

З цих чотирьох груп найрідше спеціалізовані комплекси застосовуються для м'язів передпліччя – практично при будь-якій вправі на верхню частину тіла кисті беруть активну участь, тому на ці м'язи припадає постійне статичне навантаження, яке сприяє їх зміцненню і росту. Проте, вже на середньому етапі підготовки рекомендується виконувати вправи для променевого і ліктьового згиначів, а також для довгого м'яза долоні. Для спортсменів з високим рівнем підготовки ці вправи обов'язкові.

А ось багато початківців спортсменів приділяють мало уваги тренуванню дельтоподібних м'язів, що є грубою помилкою. Ці м'язи активно беруть участь у багатьох вправах, особливо для грудей, спини і на формування трицепса і подібне ставлення до їх тренування дуже швидко дасть про себе знати тим, що спортсмен не зможе працювати з великим навантаженням на грудні м'язи, так як плечі будуть гальмівною ланкою.

Основні вправи:

- Підйом штанги на біцепс стоячи.
- Підйом гантелей з супінацією.
- Молот.
- Згинання рук зі штангою на лаві Скотта.
- Підйом гантелей на біцепс сидячи на похилій лаві.
- Жим штанги вузьким хватом.
- Згинання та розгинання рук в упорі на брусах.
- Розгинання рук на вертикальному блоці.
- Французький жим лежачи на лаві.
- Розгинання рук з гантеллю.
- Жим штанги за голову сидячи.
- Жим гантелей стоячи.
- Розведення рук з гантелями.

– Тяга штанги до підборіддя вузьким хватом.

Вправи для м'язів грудей.

Сильні і пропорційно розвинені груди – це те, до чого прагне кожен атлет. Тому вправи, орієнтовані на опрацювання цієї групи м'язів, відносяться до основних вправ.

Щоб досягти прогресу у розвитку грудних м'язів, слід дотримуватися правильної техніки виконання, поступово збільшувати робочу вагу і по максимуму урізноманітнити вправи, щоб повністю за діяти всі грудні м'язи.

Це дозволить рівномірно за діяти всю м'язову групу і уникнути гіпертрофії окремих м'язів.

Перед тим, як приступити до вправ з робочою вагою, обов'язково потрібно правильно підготувати м'язи до виконання вправ. Тому спочатку рекомендується виконати комплекс вправ (розминку): вправи на розтягування, і махові рухи без обтяжень або з невеликими гантелями 1–3 кг.

Після розминки можна приступати до силового тренування. Спочатку Краще виконати жим штанги або гантелей, а розводку і вправи в кросовері рекомендується залишити на кінець тренування. В перші пару підходів краще попрацювати з вагою, яка становить не більше 40% від робочої, щоб м'язи досить розігрілися.

Основні вправи: жим штанги лежачи, жим штанги на похилій лаві, жим штанги на похилій лаві, розведення гантелей на похилій лаві, кросовер та інші.

Вправи для преса.

Прес – одна з найбільш візуально привабливих груп м'язів. Для того, щоб отримати рельєфний прес, потрібно посилено і головне правильно виконувати атлетичні вправи. Якщо підійти до цього питання правильно – ефект буде помітний досить швидко. Причому у вправ для преса є величезний плюс – для більшості з них не потрібні спеціальні тренажери, гантелі та інше, тому опрацювати м'язи преса можна не тільки в спортзалі, але і вдома.

Основні вправи: жим штанги на похилій лаві, розведення гантелей на похилій лаві, кросовер, скручування на підлозі, піднімання ніг у висі, вправи з гімнастичним колесом, римський стілець.

Вправи для спини.

Вправи для спини мають дуже великий потенціал, як в силовому плані, так і в плані набору маси. По-перше, більшість м'язів спини

досить масивні – це дозволяє за короткий час збільшити м'язову масу всього тіла. По – друге, хороший м'язовий корсет на спині дозволить ізолювати більшу частину навантаження на хребет і уникнути травм. По-третє, широка спина робить фігуру атлетичною і візуально привабливою.

Умовно всі м'язи спини можна розділити на дві групи:

1. Основні, які мають велику масу: найширший, ромбоподібний, розгинач хребта і трапеція;

2. Допоміжні, які допомагають основним м'язам спини працювати: великий круглий, підлопатковий і м'яз що піднімає лопатку.

Багато спортсменів помилково приділяють увагу тільки основним м'язам. Але якщо не розвивати допоміжні, то при роботі з великими вагами виникнуть проблеми – основні м'язи просто не зможуть їх «втягнути».

Основні вправи: станова тяга, підтягування на поперечні з обтяженням, вертикальна тяга блоку, тяга блоку за голову, тяга блоку до грудей, тяга штанги в нахилі, тяга гантелей в нахилі, горизонтальна тяга блоку до пояса, шраги зі штангою, гіперестезія.

Вправи для м'язів ніг.

Незважаючи на гадану простоту, вправи для ніг вважаються одними з найбільш складних. Але при цьому вони є досить результативними в плані набору м'язової маси. Тим, хто хоче скинути зайву вагу, такі вправи також будуть дуже корисні, так як м'язи ніг є найбільш масивними (нарівні з м'язами спини) і вправи для них вимагають великих витрат енергії.

При тренуванні ніг навантаження припадає на значний обсяг м'язової тканини, розташованої між тазостегновим, колінним і гомілковостопним суглобами. В результаті цього в організмі відбувається потужний викид тестостерону. Його кількості достатньо не тільки для росту м'язів ніг, але і для росту інших м'язів тіла, тому дуже важливо для набіру маси правильно за діяти в програмі вправи для ніг.

Особливістю вправ для ніг є те, що при опрацьовуванні м'язів ніг попутно здійсється ще багато м'язів тіла. Наприклад, присідання дають навантаження на спину, прес, шию і плечі, вправи в тренажерах на зведення і розведення ніг задіють спину і прес, і так далі. Вибір між жимом ногами і присідом з вагою – визначається тренувальним завданням. Ефективність по впливу на м'язи ніг

приблизно однакова, а ось ефективність впливу на весь організм у присіданнях значно вище.

Залежно від вправи, на ті чи інші м'язи тіла може припадати динамічне або статичне навантаження. У будь-якому випадку, при виконанні базових вправ для ніг попутно збільшуються силові показники для інших м'язів, а також спалюється велика кількість калорій.

Найголовніше в вправах для ніг – це правильна техніка виконання.

Саме вона дозволяє не тільки правильно розподілити навантаження на м'язи ніг, але і задіяти інші м'язи. При цьому порушення техніки можуть призвести до травм і серйозних наслідків, тому краще починати з невеликих ваг, а тільки потім переходити на серйозні ускладнення.

Основні вправи: присідання зі штанго, жим ногами, згинання та розгинання ніг в тренажерах, румунська станова тяга, випади, піднімання на носки стоячи, піднімання на носки сидячи.

4. Контрольні нормативи визначення рівня розвитку фізичних якостей в тренажерному залі

Одним із завдань фізичного виховання є розвиток фізичних якостей і підвищення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Так фізична підготовленість визначається як рівень розвитку фізичних якостей (м'язова витривалість, сила, швидкість, гнучкість, координація), рухових навичок і умінь, підготовленість серцево-судинної системи до фізичного навантаження, співвідношення м'язової і жирової тканин. Фізична підготовленість є результатом фізичної підготовки, досягнутої під час виконання рухових дій, необхідних для освоєння або виконання людиною професійної або спортивної діяльності.

Фізична підготовленість залежить від функціонального стану, який розуміється як сукупність характеристик фізіологічних функцій і психофізичних якостей у забезпеченні життєдіяльності. Функціональний стан визначається за частотою серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску (АТ), життєвої ємності легень (ЖЄЛ), затримці дихання (проба Штанге, проба Генчі), життєвому індексу, електрокардіограмі, комплексним комп'ютерним програмам, часу відновлення після тестів з фізичними навантаженнями.

Для визначення рівня фізичної підготовленості та ефективності занять в тренажерному залі нами були розроблені контрольні вправи:

для юнаків:

- підтягування на перекладині, кількість;
- згинання та розгинання рук в упорі на брусах, кількість;
- човниковий біг 4×10 м, с;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість;
- вистрибування з положення присід за 30 с, кіл-сть.

для дівчат:

- човниковий біг 4×10 м, с;
- підйом тулуба з положення лежачи на животі, кількість;
- присідання на двох ногах за 30 с, кількість;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість;
- підйом тулуба з положення лежачи на спині (прес), кількість.

Розглянемо методичні вказівки до виконання зазначених контрольних нормативів (вправ).

Підтягування на перекладині. З вихідного положення – вис на перекладині хватом зверху, згинаючи руки, підтягнутися (підборіддя вище грифа поперечини); розгинаючи руки, опуститися в вис. Положення вису фіксується. Дозволяється незначне згинання та розведення ніг, незначне відхилення тіла від нерухомого положення у висі. Забороняється виконання рухів ривком і махом. Вправа характеризує силу м'язів рук, спини, плечей і розвиває силову витривалість. Підтягування дозволяє зміцнювати двоголові м'язи плеча, найширші м'язи спини, дельтовидні і трапецієподібні м'язи, велику і малу круглу м'язи і інші.

Згинання та розгинання рук в упорі на брусах. З вихідного положення – упор на брусах, згинаючи руки, опуститися в упор на зігнутих руках (виконати вдих); розгинаючи руки, вийти в упор (виконати видих). Положення упору фіксується, при опусканні руки згинаються до кута 90° в ліктьових суглобах. Дозволяється незначне згинання та розведення ніг. Забороняється виконання рухів махом. Вправа дозволяє оцінити силу м'язів рук, грудей, плечей і спини, а також є однією з базових вправ в атлетичній гімнастиці. Тут беруть участь наступні м'язи: триглаві м'язи плеча, великі і малі грудні м'язи, дельтовидні, найширші м'язи спини, велика і мала круглі.

Човниковий біг 4×10 м. Виконується на рівному майданчику з високого старту з розміченими лініями старту і повороту. Ширина

лінії старту і повороту входить в відрізок 10 м. За командою «на старт» необхідно підійти до місця старту, поставити одну ногу впритул до стартової лінії, іншу відставити на півкроку назад на носок, по команді «увага» перенести вагу тіла на ногу, що попереду, (тулуб і голову злегка нахилені вперед, руки зігнуті в ліктях). За командою «марш» пробігти 10 м, торкнутися землі за лінією повороту будь-якою частиною тіла, повернутися кругом, пробігти таким чином ще три відрізки по 10 м. Забороняється використовувати в якості опори при повороті будь-які природні або штучні предмети, нерівності, що виступають над поверхвністю доріжки. Човниковий біг характеризує розвиток швидкісних якостей, координацію рухів.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. З вихідного положення – упор лежачи, тулуб прямий, зігнути руки до кута в ліктьових суглобах 90° (видих), розгинаючи руки прийняти положення упор лежачи (вдих). Вправа виконується без зупинки. Вправа дозволяє оцінити силу м'язів грудей і рук, силу згиначів і розгиначів плеча, силову витривалість. Зміцнюються м'язи грудної клітини, триглавні м'язи плеча, дельтовидні м'язи, найширші м'язи спини.

Присідання на двох ногах за 30 с. Дівчата беруть вихідне положення – стоячи на ногах, носочки ніг злегка розгорнуті в сторони, коліна і шкарпетки дивляться строго в одному напрямку, дозволяючи запобігти зайвого навантаження на зв'язки колінних суглобів. Далі виконується присідання до положення – стегно паралельно підлозі, при цьому ступні не відривайте від підлоги, поперековий відділ спини відводиться назад. Вправа виконується в максимально швидкому темпі і характеризує швидкісно-силові якості, «вибухову» силу ніг, силу згиначів і розгиначів стегна.

Підйом тулуба в початковому положенні лежачи на животі (гіперекстензія). Дівчата беруть вихідне положення – лежачи на гімнастичному килимку, при цьому кістки таза щільно притиснуті до підлоги, руки зігнуті у голови, ноги фіксуються, на видиху виконується підйом тулуба (пере-розгинання, піднімаючи верхню частину тулуба), потім – вихідне положення. Протягом усього руху шия є продовженням хребта, погляд спрямований вниз перед собою.

Гіперекстензія свідчить про силу нижнього і середнього відділу спини, м'язів, що випрямляють хребет, характеризує швидкісно-силові якості. У вправі беруть участь наступні м'язи: квадратний

м'яз попереку, попереково-клубова, довжелезні м'язи спини, сідничні м'язи, м'язи стегна.

Вистрибування з положення присід.

Вихідне положення – повний присід на носках, руки – упор на пальцях в підлогу. За командою «старт» виконати вистрибування вгору з фіксацією долонь в хлопок над головою, миски повністю відриваються від підлоги, повний розгин ніг в колінних суглобах, потім повернутися у вихідне положення. Вправа оцінює швидкісно-силові якості, координацію, «вибухову» силу м'язів ніг.

Крім зазначених нормативів рекомендуються додаткові вправи (необов'язкові):

- статична сила м'язів з акцентом на м'язи черевного преса у вправі «планка», результат визначається в секундах (для всіх студентів, включаючи спеціальну медичну групу);

- для юнаків жим штанги від грудей на горизонтальній лаві вага штанги 20 кг), оцінюється кількість підйомів штанги, вправа характеризує силу м'язів грудної клітки і рук (силовий компонент підготовки);

- для дівчат техніка виконання станової тяги і присідань зі штангою по 5-бальній системі, оцінюються правильне положення спини і ніг, кут присідання, правильність дихання та ін.;

- для визначення фізичної якості гнучкість-нахил вперед з положення сидячи, вправа оцінюється метричними одиницями (см);

- сила м'язів черевного преса може оцінюватися у вправі «Супер прес». У вихідному положенні-лежачи на спині-підняти ноги вгору під кут 45 градусів утримувати це положення «до відмови», (с);

- становя тяга для юнаків з максимальною вагою обтяження (кг);

- вправа «гіпер-екстензія» на спеціальному тренажері, з вагою обтяження 5 кг (кількість разів);

- віджимання з упором на коліна для дівчат (кількість разів).

ВИСНОВКИ

1. Результати тестування та соціологічне опитування показали, що на першому курсі у студентів рівень здоров'я дуже низький. У студентів не сформована стійка установка до здорового способу життя, недостатній набір знань, умінь і навичок, які б давали змогу особистості ефективно діяти або виконувати певні функції зі зміцнення здоров'я.

2. Порівняльний аналіз рівнів фізичного здоров'я і фізичної підготовленості студенток експериментальних груп дозволяє відзначити високу ефективність використання нових програм з атлетичної гімнастики для укріплення та підвищення здоров'я.

3. Вважаю, що пріоритетними напрямками фізичного виховання у технологічному у закладі вищої освіти можуть бути: використання програмних комплексів, інформаційних систем для діагностики фізичного й психічного потенціалів студентів; застосування інноваційних технологій, спрямованих на підвищення рухових функцій за допомогою диференційованого фізичного навантаження; формування у студентів мотивації для підтримки власного здоров'я, до самовиховання.

АНОТАЦІЯ

Аналіз отриманих наприкінці року результатів показав, що заняття атлетичною гімнастикою сприяють підвищенню рівня фізичного здоров'я дівчат та призводять до достовірно значущих змін у розвитку сили, швидкісно-силових якостей та спритності. Рівень розвитку інших якостей свідчить про тенденцію до покращення показників. Найбільш заняття атлетизмом вплинули на рівень розвитку сили, зменшення ваги та покращення загального стану студенток.

Заняття в тренажерному залі розвивають фізичні якості та рухові здібності студента, так само як і звичайні заняття в спортивному залі. Виходячи з цього, слід включати в програми по предмету «Фізичне виховання» розділ «Силова підготовка» з урахуванням зростання нових видів фізкультурної діяльності і популяризації силових вправ.

Таким чином, можна зробити наступне:

1. При організації занять студентів атлетичною гімнастикою вибір методів та засобів має ґрунтуватися на таких факторах, як наявність досвіду фізкультурно-спортивної діяльності, стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, індивідуальні особливості організму, а також цілі.

2. У міру збільшення стажу атлетичних тренувань змінюються пріоритети тих, хто займається – від підвищення самооцінки та самоствердження в колективі до збереження здоров'я та профілактики його порушень, що доцільно враховувати при формуванні мотивації студентів до занять атлетичною гімнастикою.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. Санкт-Петербург : Петрополис, 1992. 123с.
2. Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. Київ : Вид. дім «Шкільний світ», 2006. 128 с.
3. Маліков М.В., Сватсьєв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навчальний посібник для студентів вищих навчальних заходів. Запоріжжя : ЗДУ, 2006. С. 61–65.
4. Ошина О.В. Образовательная система подготовки студентов вузов к здоровому образу жизни : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Санкт-Петербург, 2006. 209 с.
5. Платонов В. Фізична культура – культура здоров'я. *Фізичне виховання в школі*. 2009. № 2. С. 40–43.
6. Гурєєва А.М., Єсіонова Г.І., Кушнір О.І. Рибалка Фізичне виховання: атлетична гімнастика : навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр». Запоріжжя : ЗНУ, 2013. 73 с.
7. Зотов А.В., Терещенко В.І. Атлетична гімнастика : навчальний посібник. Київ, 2004. 162 с.
8. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: теорія та методика викладання : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Луцьк, 2009. 160 с.
9. Пономарьов В.О. Сокирко О.С., Спортивно-педагогічне вдосконалення (атлетична гімнастика): основи змагального пауерліфтингу : навчально-методичний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр». Запоріжжя : ЗНУ, 2013. 88 с.
10. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей : навчальний посібник. Донецк, 2005. 290 с.
11. Стеценко А.І., Гунько П.М. Теорія і методика атлетизму : навчальний посібник. Черкаси, 2011. 216 с.
12. Бондаренко О.В. Методика викладання атлетичної гімнастики : навчальний посібник. Одеса, 2019. 208 с.

Information about the author: Vorobiova Olena Mykolaivna,

Senior Lecturer at the Department of Physical Education
National University “Odesa Law Academy”
23, Fontanskaya doroga str., Odesa, 65000, Ukraine