

УДК 796.894

Зверев О. Д.,¹ Щербій С. А.²

¹ студ. гр. БАД-218, НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ АТЛЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Вправи з обтяженням є одними з найефективніших способів розвитку силових здібностей. Причому, всупереч сформованій думці, використовуючи атлетизм, можна розвивати не тільки силу і силову витривалість, але і швидкість, і гнучкість. Силові види спорту завжди були популярні серед спортсменів і людей, що прагнуть вести здоровий спосіб життя. В останні десятиліття цей напрям особливо бурхливо розвивається в студентському середовищі. Метою атлетичної підготовки студентів є забезпечення необхідного рівня загальної силової підготовленості майбутніх фахівців, необхідного для повноцінного виконання ними професійних прийомів і дій, а також ліквідації негативних наслідків професійної діяльності (недостатньою рухової активності, підвищеної нервової напруженості, одноманітною фізичного навантаження для одних м'язових груп і недостатньою навантаження для інших).

Метою дослідження було розробити методичні рекомендації атлетичної підготовки в процесі фізичного виховання студентів.

Методика дослідження. В експериментальних дослідженнях брали участь студенти перших курсів (юнаки 16-18 років $n = 97$). Для визначення рівня фізичної підготовленості застосовували такі тестові вправи: згинання та розгинання рук в упорі на брусах, згинання та розгинання рук в висі на перекладині, згинання та розгинання рук від підлоги, присідання зі штангою 0,5 власної ваги, підйом тулуба на

похилій лаві, кут нахилу 40 - 45 °, нахил тулуба з положення стоячи на лаві, човниковий біг. Також студенти відвідували тренажерний зал НУ «Запорізька політехніка» під керівництвом викладача в ході самостійних занять окремо від занять з фізичного виховання. Зіставлення індивідуальних показників тренувальної діяльності з модельними характеристиками дозволяє оцінити підготовленість студента-атлета, визначити напрямки і резерви зростання його майстерності, що є основою для об'єктивізації планування тренувального процесу з урахуванням виявлених факторів, що лімітують в структурі підготовленості студента-атлета.

Результати дослідження. Проведені контрольні тестування показали, що за період одного навчального року, в тестах: згинання та розгинання рук в упорі на брусах, згинання та розгинання рук в висі на перекладині, згинання та розгинання рук від підлоги, підйом тулуба на похилій лаві сталося достовірне поліпшення показників ($p < 0,05$). Так, у вправі «згинання та розгинання рук в упорі на брусах» темп приросту склав 34,3%; в тесті «згинання та розгинання рук від підлоги» на 20,5%; у вправі на черевний прес - на 20,1%. В контрольних вправах на гнучкість, швидко-силову спостерігалася тенденція на поліпшення даних показників. Результати наших досліджень дозволили запропонувати наступні методичні рекомендації для студентів і початківців спортсменів для розвитку силових здібностей:

1. застосовувати переважно базові вправи (тотальні і локальні);
2. опрацьовувати всі групи м'язів на одному тренуванні;
3. не використовувати початківцями спортсменами інтенсивні методи, так як раніше, ніж піднімати великі ваги, необхідно зміцнити м'язи і зв'язки. Роботу з великими вагами можна починати, коли спортсмен зможе виконати: 10 присідань зі штангою власної ваги і 10 повторень в жимі лежачи з вагою 70% власного. До виконання цього нормативу з робочою вагою слід вважати вагу, яку студент зможе підняти не менше 10 повторень в 3-4-х підходах.

4. збільшення навантаження: спочатку збільшується обсяг - кількість повторень в кожному підході до 15, а потім, коли студент зможе виконати задану кількість повторень в кожному підході, збільшується вага снаряда.

Для розвитку абсолютної сили у тренувальному процесі було виділено такі особливості:

1. Робочі ваги, як правило, становлять не менше 80% від максимальних, а кількість повторень рідко перевищує 6-й.

2. Застосовується принцип циклічності: використовуються різні цикли за тривалістю (макроцикл, мезоцикл і мікроцикл), цільовою спрямованістю (втягуючий, базовий, відновний та ін.), за величиною і інтенсивністю навантаження (велика, середня, мала) всередині кожного циклу і між циклами.

3. Широко застосовуються різні засоби відновлення.

Для розвитку статичної сили і силової витривалості рекомендовано наступні положення:

1. Повільне виконання вправ.
2. Виконання вправ в ізометричному і поступаючому режимах.
3. Застосування затримок на різних ділянках траєкторії руху 1-5 с.
4. Позування: довільне скорочення м'язів і утримання кожної пози певний проміжок часу (використовується в бодібілдингу).

Динамічна силова витривалість в найбільшій мірою розвинена у представників гирьового спорту.

Для розвитку силової витривалості розроблено наступні положення:

1. Виконувати вправи з технікою, що дозволяє чергувати скорочення і розслаблення м'язів.

2. Правильно підбирати темп і ритм виконання вправи.

3. Збільшення навантаження шляхом збільшення кількості повторень в кожному підході, збільшення числа підходів і скорочення часу відпочинку між підходами.

4. Застосування методик з послідовним виконанням підходів вправ на різні групи м'язів без відпочинку між ними. Як правило, для цього підбираються вправи на м'язи-антагоністи (система суперпідходу) або на віддалені одна від одної групи м'язів (система складеного підходу). Можна чергувати більш 2-х вправ (системи колового тренування і периферійної серцевої активності).

5. Послідовне виконання підходів 2-х і більше вправ на одну групу м'язів без відпочинку між ними (об'єднаний підхід, трисет, гігантський підхід, принцип попереднього виснаження).

Швидкісні здібності в атлетичній гімнастиці розвиваються при одночасній участі максимальної сили і швидкісно-силових здібностей. До швидкісно-силових здібностей відносять швидку силу і вибухову силу. Для розвитку швидкої сили необхідно виконувати вправи з обтяженням (не більше 70% максимального) з максимальною швидкістю до слабо вираженого стомлення і з повним відпочинком між підходами. Для розвитку вибухової сили необхідно:

1. Виконувати вправи з компенсуючим прискоренням.

2. Застосовувати швидкісно-силові вправи (різні стрибки, віджимання з ударами, виконувати ривок на початку руху та ін.).

3. Виконувати затримку на початку основної фази виконання вправи;

4. Виконувати изокінетичні вправи (в пауерліфтингу для цього використовують ланцюги). Одним із способів для розвитку швидкісно-силової витривалості може бути: вправа (наприклад, поштовх або тяга в нахилі) виконується з мінімальною вагою (дівчата-5-10 кг, юнаки 15-20 кг) і максимальною швидкістю протягом 30 с. Всього виконується чотири серії по чотири підходи. Відпочинок між підходами 30 с, між серіями - 2-3 хв. Періодичність тренувань 5-6 разів на тиждень.

При заняттях атлетизмом необхідно правильно виконувати вправи, контролювати темп, ритм, величину м'язових напружень. Все це сприяє розвитку координаційних здібностей. При заняттях атлетизмом, можливо, як збільшення, так і зменшення гнучкості. Для розвитку гнучкості необхідно:

1. Виконувати вправи з повною амплітудою;

2. Чергувати підходи вправ на м'язи-антагоністи (система суперпідходу).

3. Чергувати вправи на м'язи-антагоністи (система суперпідходу).

Висновки. Таким чином, за допомогою вправ з обтяженнями можна розвивати будь-які фізичні якості. Яка з якостей буде розвиватися залежить від вибору вправ, техніки їх виконання, методики тренування. Також можна зробити висновок, що заняття атлетичною гімнастикою досить популярні - як система силових вправ, спрямованих на формування гармонійного статури і пропорційного розвитку різних м'язових груп.