

6. Rosandich, T. J. Information technology and sports: looking toward Web 3.0. / Rosandich, T. J. // The Sport Journal. – 2011. – Vol. 14 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://thesportjournal.org/> (дата звернення: 01.04.2014)
7. Wold B. Lifestyles and Physical Activity: A theoretical and empirical analysis of socialization among children and adolescents / B. Wold. – University of Bergen, 1989. – 310 p.
8. Wooden J. They Call Me Coach / J. Wooden. – McGraw-Hill, 2003. – 272 p.

Подгурский С.Е., Арзютов Г.Н.
Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова

СИЛОВАЯ ДОСКА ПОДГУРСКОГО

В статье представлен инновационный спортивный снаряд, «силовая доска Подгурского». Спортивный инвентарь «силовая доска Подгурского», имеет свидетельство и решение о регистрации авторского права. Автор Станислав Подгурский обладатель 22 рекордов Гиннеса Украины по выполнению силовых упражнений.

Ключевые слова: атлетическое многоборье, силовые упражнения, силовая доска Подгурского, силовое колесо Подгурского, гантельный ролик Подгурского.

Подгурський С.Е., Арзютов Г.М. Силова дошка Подгурського. У статті представлено інноваційний спортивний снаряд, «силова дошка Подгурського». Спортивний інвентар «силова дошка Подгурського», має свідоцтво і рішення про реєстрацію авторського права. Автор Станіслав Підгурський володар 22 рекордів Гіннеса України щодо виконання силових вправ.

Ключові слова: атлетична багатоборство, силові вправи, силова дошка Подгурського, силове колесо Подгурського, гантельний ролик Подгурського.

Podgurskii S., Arziutov G. Power board of Podgurskii. In the article it is presented innovative sport projectile, "power board of Podgurskii o". A sport inventory is a "power board of Podgurskii ", has testifying and decision to registration of copyright. An author Stanislaw Podgurskii is a possessor of 22 records Ginnes Ukraine in relation to implementation of power exercises.

Key words: athletics all-round, power exercises, power board of Podgurskii, power wheel of Podgurskii, dumb-bells roller of Podgurskii.

Вступлення. В спортивній програмі «Атлетическе многоборье» використовуються ряд соревновательных упражнений, которые также применяемые в других видах спорта, такие как «выкат силового колеса в полный рост из положения, стоя на ногах» и «птица Подгурского». Для выполнения этих упражнений применяется следующий спортивный инвентарь, «силовое колесо Подгурского» (рис.1) и «гантельный ролик Подгурского» (рис.2).

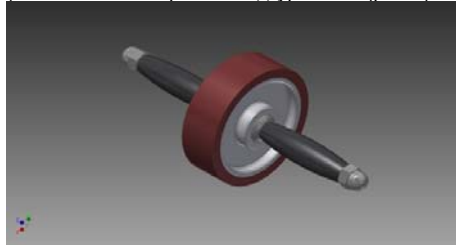


Рис.1.Силовое колесо Подгурского

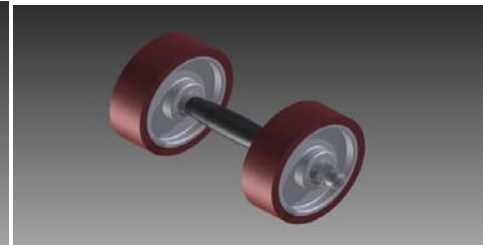


Рис.2.Гантельный ролик Подгурского

В упражнениях с этим спортивным инвентарём, есть множество достоинств, это возможность передать максимальную и объёмную нагрузку на мышцы пресса, спины (особенно нижняя часть), верхнего плечевого пояса и ног (ягодицы, голень, бицепсы, бедра и квадрицепсы). Но при этом есть существенный недостаток, это отсутствие адаптированной системы подготовки к этим упражнениям для тех, кто впервые начал тренироваться на этих спортивных снарядах.

Исследуя историю развития и применения этого спортивного инвентаря в таких видах спорта, как бодибилдинг, фитнес, спортивные единоборства, спортивная гимнастика и другие, выявляется общая проблема, это отсутствие адаптированной системы подготовки на начальных этапах тренировочного процесса. Это было вызвано отсутствием внимания к изучению этой проблемы.

Основной недостаток при использовании этих снарядов – невозможность выполнения упражнения в стандартной форме для начинающего спортсмена. Единственное положение для выполнения упражнения начинающему спортсмену – это положение «стоя на коленях». Но оно также имеет ряд недостатков. Сокращается амплитуда движения упражнения, нагрузка на мышцы воздействует на малой части амплитуды и недостаточно глубоко и объёмно. При этом положении сохраняется опасность травмы лучезапястного сустава и перенапряжения мышц с целью предотвращения падения. У ног нет ограничителя, который бы мог фиксировать силовое колесо в начальной и конечной фазе выполнения упражнения.

С целью устранения указанных выше недостатков создан спортивный снаряд «силовая доска Подгурского», которая решит все перечисленные проблемы и станет основным средством для создания адаптивной системы подготовки спортсменов на начальных этапах тренировочного процесса.

Силовая доска Подгурского

Целевое предназначение. Спортивный снаряд «силовая доска Подгурского» (рис.3), предназначен для выполнения комплекса специально – подготовительных упражнений в «Атлетическом многоборье». Такие как:

- «Выкат силового колеса в полный рост на прямые руки»
- «Птица Подгурского».

Спортивный снаряд "силовая доска Подгурского" предназначен для решения различных физкультурно – спортивных задач, которые стоят для разных групп спортсменов – любителей и профессионалов. Силовая доска Подгурского выполняется в двух видах. В зависимости от приоритетности поставленных задач выбирается тот или иной вид. Доска выполнена из дерева (карболит, пластик), нижняя часть доски обрамлена металлической скобой, которая предотвращает повреждение торца и в тоже время, защищает поверхность пола от давления доски, во время выполнения упражнений. На противоположном торце доски, закреплён ряд крючков, благодаря которому, доска крепится к перекладине шведской стенки. На этом торце доски также, существует платформа с креплением для ног. На лицевой части находится один или три паза, которые предназначены для выката силового колеса Подгурского или гантельного ролика Подгурского. В первом случае, где есть один паз, по краям доски закреплены металлические уголки, предназначенные в качестве ограждения для применения гантельного ролика Подгурского и для прочности самой доски по всей длине. Во втором образце, где есть три паза, отличие в том, что металлические уголки выполняют только задачу прочности доски и их высота равна ширине самой доски. Есть ещё варианты с отстёгивающей платформой для ног и образец, который складывается пополам.

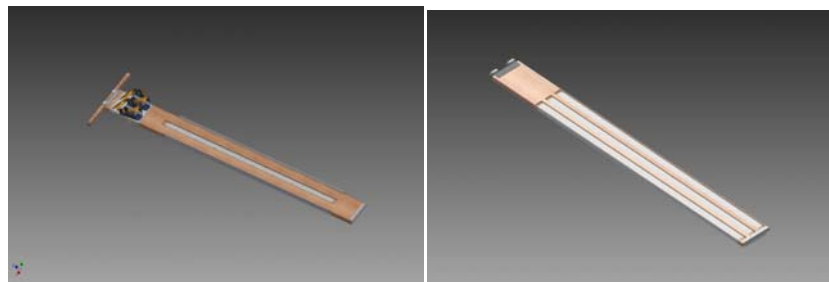


Рис.3. Силовая доска Подгурского

Методика выполнения физических упражнений на силовой доске Подгурского, разделяется на три основные группы: учебно – подготовительная, учебно – тренировочная, высшего спортивного мастерства.

Учебно – подготовительная группа. Силовая доска Подгурского крепится крючками к шведской стенке под таким углом по отношению к полу, в положении которой, начинающий спортсмен может выполнить упражнение в полной амплитуде стоя ногами на полу. Благодаря такой возможности, мышцы пресса и спины, будут получать нагрузку по всей длине амплитуды упражнения, тем самым укрепляя мышечные волокна и сухожилия в полной мере. В зависимости от перемен физических и функциональных возможностей человека, угол наклона силовой доски меняется, тем самым увеличивая нагрузку (рис.4).



Рис.4. Выполнение упражнения новичками

Упражнение выката гантельного ролика Подгурского, в начальной группе выполняется одной рукой, стоя на полу и выкатывая его вверх. В зависимости разворота туловища по отношению к доске и постановки ног в исходном положении, будут развиваться, и укрепляться разные группы мышц туловища и ног.

Учебно – тренировочная группа. В этой группе, спортсмены выполняют упражнения на силовой доске Подгурского в следующих положениях. Либо доска крепится почти у поверхности пола, либо доска располагается горизонтально на полу.

В горизонтальном положении предусматривается выполнять упражнения как стоя на коленях, так и стоя на ногах. При таком расположении доски, упражнение с гантельными роликами Подгурского выполняются в перпендикулярном расположении корпуса тела по отношению к доске. Так как в этом упражнении задействованы уже две руки, теперь гантельные ролики не выкатываются вверх по доске, а раскатываются в стороны.

Группа высшего спортивного мастерства. В этом случае, силовая доска Подгурского также как и в начальной группе, крепится крючками к шведской стенке, но упражнение выполняется в противоположной форме – вниз головой. Ноги спортсмена располагаются на платформе с креплением для ног, и выкат силового колеса выполняется вниз головой (рис.5).



Рис.5. Выполнение упражнения вниз головой

ВЫВОДЫ. Анализируя изложенный материал, можно сделать вывод, что проблема адаптивной системы и методики подготовки к освоению упражнений с таким спортивным инвентарём, как силовое колесо Подгурского и гантельных роликов Подгурского – решена успешно. Это позволит в свою очередь, привлечь большую спортивно – физкультурную аудиторию к занятиям силовыми упражнениями, не боясь получить травму.

ЛИТЕРАТУРА

1. Рішення про реєстрацію авторського права на твір. Заявка від 30.04. 2014 № 55818 - "Силовая доска Подгурского".
2. Свідчення про реєстрацію авторського права на твір № 55463. Літературний письмовий твір з ілюстраціями "Силовая доска Подгурского".

*Рибницький А.В.¹, Кириленко О.І.²
Таврійський державний агротехнологічний університет
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка*

ГАРМОНІЙНЕ ПОЄДНАННЯ РОЗУМОВОГО І ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ ЯК ОСНОВА ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ КОМАНДИ ВНЗ

У статті автори підняли проблему необхідності удосконалення навчально-тренувального процесу у студентських волейбольних командах. Процес підготовки волейболіста передбачає систему педагогічного впливу на формування особистості людини та її фізичне виховання. Тому до навчально-тренувального процесу ставляться високі вимоги, які не обмежуються підготовкою спортсменів. Поряд з фізичним розвитком і спортивним вдосконаленням необхідно виховувати людину сучасного суспільства. У процесі навчально-тренувальних занять під впливом фізичних вправ у волейболіста виховуються відповідні вміння і навички. Навчання і тренування волейболістів підпорядковане закономірностям фізичного виховання і будується з урахуванням загальнопедагогічних специфічних для спортивного тренування принципів. У даний час проблема удосконалення фізичного виховання студентів є однією з найважливіших. Ріст технічного прогресу призводить до постійного зростання вимог до освіти, що, у свою чергу, спричиняє підвищення розумових і психічних навантажень у всієї учнівської молоді, і особливо – у студентів. Як відомо, підвищення розумових і психічних навантажень без оптимальної їхньої компенсації фізичною активністю призводить до істотного погіршення загального стану здоров'я, що, у свою чергу, позначається і на професійній підготовці. При всій очевидній необхідності рухової активності залишається відкритим питання, який вид фізичного навантаження є найбільш кращим для студентів вузів. Природно, що кожен студент, що усвідомлює необхідність фізичних вправ, вибирає для себе вид спорту, найбільше для нього придатний. І досить великий відсоток студентів вибирає саме волейбол. Це не випадково, тому що волейбол дає різномічне навантаження на організм, захоплює емоційно, розвиває не лише фізичні можливості, але й інтелектуальні та психологічні, що найбільше актуально для студентів гуманітарних вузів. Однак питання побудови учбово-тренувального процесу по волейболу у вузах з урахуванням їх професійної специфіки і психологічних особливостей студентів, у даний час практично не розроблено, і тому обраний напрям досліджень є своєчасним і актуальним.

Ключові слова: розумовий і фізичний розвиток, спортивна майстерність, студентська волейбольна команда, навчально-тренувальний процес, студенти вишів.

Рибницький А.В., Кириленко А.И. «Гармоничное сочетание умственного и физического развития студентов как основа повышения спортивного мастерства волейбольной команды ВУЗа». Поднята проблема необходимости совершенствования учебно-тренировочного процесса в студенческих волейбольных командах. И особенно это касается тактической подготовки игроков. Многие тренеры так и не успевают научить спортсменов основным тактическим комбинациям за период учёбы в высшем учебном заведении, и тем более – использовать эти комбинации в игре. Поэтому поиск эффективных средств тактической подготовки игроков студенческих волейбольных команд является актуальной проблемой теории и методики студенческого спорта.

Ключевые слова: умственное и физическое развитие, спортивное мастерство, студенческая волейбольная команда, учебно-тренировочный процесс, студенты вузов.

Rubnitskii A.V., Kirilenko A.I. Harmonious combination of mental and physical development of students as basis of increase of sport mastery of volley-ball command of Institution of higher learning. Heaved up the problem of necessity of perfection of training process in student volley-ball commands. And especially it touches tactical preparation of players. Many trainers so not have time to teach sportsmen to basic tactical combinations for period of studies in higher educational establishment, and the more - to use these combinations in a game. Therefore a search of effective facilities of tactical preparation of players of student volley-ball commands is the issue of the day of theory and methodology of student sport.

Key words: mental and physical development, sport mastery, student volley-ball command, training process, students of institutions of higher learning.

Постановка проблеми та її зв'язок з іншими дослідженнями. Підготовка студентських команд має свої складності й особливості. Це пов'язано з тим, що для того, щоб команда з волейболу була «зіграною», необхідно кілька років. А склад волейбольної студентської команди увесь час змінюється, оскільки одні спортсмени вступають на перший курс, інші закінчують вуз і вибувають з команди. У студентській команді режим тренувань і відпочинку визначається не лише тренером як у професійних і клубних командах, а за даними умовами навчального процесу у вузі. Тому тренер студентської команди змушений переборювати ряд труднощів, які містять складності при комплектації команди, при спробі правильної організації тренувального процесу відповідно до законів розвитку