

Панкратов Н.С.
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» ім. І. І. Сікорського

ВИКОРИСТАННЯ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯХ АТЛЕТИЗМОМ

Анотація. Практика досліджень показує, що використання атлетичної гімнастики в процесі фізичного виховання є чинником створення гармонійно розвинутої особистості. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме рівень здоров'я є головним чинником працездатності людини в процесі її життєдіяльності. Всі напрями атлетичної гімнастики спрямовані на те, щоб людина відносилася до свого здоров'я та до здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Ключові слова: атлетична гімнастика, фізична культура, спорт, фізичний стан, трудова діяльність, статура, фізична підготовка, харчування, засоби атлетичної гімнастики.

Аннотация. Использование студентами специальных физических упражнений на занятиях атлетизмом Панкратов Н.С. Практика исследований показывает, что использование атлетической гимнастики в процессе физического воспитания – это фактор создания гармонично развитой личности. На современном этапе развития общества становятся большими требования к физической подготовке людей; ведь именно уровень здоровья является главным фактором трудоспособности человека в процессе его жизнедеятельности. Все направления атлетической гимнастики направлены на то, чтобы человек относился к своему здоровью и к здоровью окружающих как к наивысшей индивидуальной и общественной ценности.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, физическая культура, спорт, физическое состояние, трудовая деятельность, фигура, физическая подготовка, питание, средства атлетической гимнастики.

Annation. The use of students of the special physical exercises for practicing athleticism Pankratov N. A mankind high values physical force. This is not strange: the most part of its history people physically worked; a force is important at struggle for existence. Physical force everywhere is needed; for example: people go to hunting; people build buildings to get warm; people sow a field of bucket. That is why the well – known competitions of antiquity – Olympic Games – come to us from long ages. At that time people understood that meanings of physical development could achieve with the help of regular training; at what manner people could resist successfully forces of nature being stronger, more adroit, more enduring.

All of this is promoted an inventions of numerous kinds of sport – means of physical development. Among them an important place has athleticism which combines elements of many sorts of sport; at athleticism a human can show one's force doing physical exercises with loads.

Scientific researches and practice of sport proved that correctly organized lessons which are one of the means of training particularly exercises with loads give a possibility to rise functional possibilities of cardial and vascular and breathe system; promote improving a force, endurance, fastness and other qualities which determine a success at certain kind of sport.

The famous scientist professor I. M. Sarkisov – Serasini wrote that an athleticism is the one of the most effective means which all – round influences on a human's organism. Numerous number of exercises and a possibility exactly to select loads make this important means of healthing accessible for the people of different ages.

Keywords: athletic gymnastics, physical culture, sport, physical condition, work, figure, physical fitness, nutrition, means of athletic gymnastics.

Актуальність. Людство віддавна високо цінує фізичну силу. І в цьому немає нічого дивного: більшу частину своєї історії люди працювали фізично; сила була визначною в боротьбі за існування. Чи вирушали вони на полювання, чи будували собі житло, щоб не замерзнути в холодну пору року, чи засівали поле пшеницею – скрізь ставала в пригоді фізична сила. І не випадково найбільші міжнародні змагання сучасності – Олімпійські ігри – прийшли до нас із сивої давнини. Вже тоді людство розуміло, яких висот фізичного розвитку можна досягти за допомогою регулярного тренування; як, ставши дужчим, спритнішим, витривалішим, можна успішно протистояти силам природи.

Все це спонукало до винайдення численних видів спорту – засобів фізичного розвитку. Серед них чільне місце посідає атлетизм, який поєднує елементи багатьох видів спорту і в якому людина може проявити свою силу, виконуючи фізичні вправи з вагою.

Наукові дослідження та практика спорту підтвердили, що правильно організовані заняття, які використовуються як один із засобів тренування (зокрема вправи з обтяженнями), дозволяють підвищити функціональні можливості серцево – судинної та дихальної систем, сприяють вдосконаленню сили, витривалості, швидкості та інших якостей, що визначають успіх

в кожному виді спорту [1.5.8.9]

Відомий вчений, професор І. М. Саркізов – Серазіні писав, що атлетизм – це один з найефективніших засобів, що всебічно впливає на людський організм. Велика кількість вправ та можливість тонко дозувати навантаження робить цей важливий засіб оздоровлення доступним для людей різного віку.

Атлетизм виробив та продовжує вдосконалювати методику, яка дозволяє свідомо, вибірково та цілеспрямовано впливати на м'язову систему, змушуючи активніше функціонувати весь організм. Атлетизм використовує прийоми та методи з арсеналів різних спортивних дисциплін, розширюючи тим самим свої можливості. Ефективний, невибагливий, відмінно пристосований для самостійних тренувань, атлетизм формує красиву статуру та дає путівку в світ здорових та сильних людей [2.3.7]

Характеристика особливостей статури людини

За всієї різноманітності людських індивідуальностей, обумовлених особливостями спортивної та трудової діяльності, віком та типом статури розрізняють три основні конституційні типи: ендоморфний, екторморфний та мезоморфний.

Ендоморфний тип відзначається потужним кістяком, приземленістю, схильністю до накопичення підшкірного жиру, за рахунок чого форми стають гладкішими. Початківцям, які відносяться до ендоморфного типу, насамперед необхідно вирішувати проблему зменшення жирового прошарку. При цьому треба одразу налаштуватися на важку роботу, яке не обіцяє швидких успіхів. Зате силові якості почнуть рости досить швидко, що буде підтримувати зацікавленість в заняттях. Тому для ендоморфного типу характерна порівняно велика сила – це надійна база активного формування м'язової маси, а також сміливого експериментування з метою досягнення кращої пропорційності та звільнення від жирових відкладень [1.4.8.11]

Екторморфний тип – тонко кістковий, як правило, без жирових відкладень, худорлявий, із витягнутими пропорціями. З цього виходить, що тренувальний процес для таких осіб буде істотно відрізнятися від занять спортсменів ендоморфного типу. Силові результати не зростатимуть так швидко, як хотілося б, зате для цього типу з тонкою талією навіть скромні нарощення м'язової маси будуть помітно коректувати статуру, створюючи гарні передумови для подальших занять. Поступовий наполегливий тренувальний процес дозволить створити гарну м'язову базу, що збільшить силові показники атлетів цього конституційного типу [10]

Мезоморфний тип – атлетичний, тобто найбільш пропорційний. Організм підтримує підшкірний жир в межах норми; м'язова система добре проглядається та сприймає навантаження. Для людей цього конституційного типу результати силових вправ оптимально позначаються на м'язовій масі. Однак потрібно враховувати, що реакція різних груп м'язів на навантаження може бути неоднозначною. Нерідко генетично визначені властивості змушують якусь групу м'язів розвиватися з випередженням, порушуючи гармонію. Треба вчасно помітити цю тенденцію та скоригувати розвиток всіх груп м'язів інакше дисгармонія в розвитку може закріпитися і потім її не так просто буде виправити.

Харчування під час занять атлетизмом. Велике значення для занять атлетизмом має правильне харчування. Їжа – енергетичний та будівельний матеріал для нашого тіла. Енергетичне забезпечення здійснюють головним чином вуглеводи та жири; пластичне – білки. Білки – важливий компонент харчування. Під час виконання інтенсивних фізичних вправ розпад білків м'язів посилюється, а після тренування втрата білків відшкодовується з надлишком. Але зі збільшенням м'язової маси зростає потреба організму в білках. Як показує досвід роботи в видах спорту силової спрямованості, вони потребують значно більшої кількості протеїну, аніж це зазвичай рекомендують дієтологи. Такі твердження сьогодні науково обґрунтовані, тому що стрес, обумовлений важкими тренуваннями, може викликати в організмі культуристів, важкоатлетів, тих, хто займається пауерліфтингом негативний азотний баланс за рахунок інтенсивних викидів назовні азоту, який є основним елементом протеїну. Для забезпечення ефективного будівництва м'язів слід затримувати азот в організмі та накопичувати його. Практично єдиним способом для цього є додаткове вживання протеїну. Норма в разі систематичних занять становить близько 2 – 2,5 г білків на кілограм маси. Підвищена кількість білка засвоюється організмом лише за умови правильного складу їжі. Нежирне м'ясо, риба, яйця, сир та натуральне молоко містять в собі повноцінні білки. Найлегше засвоюються білки молочних продуктів. Вуглеводи – основне джерело енергії. Встановлено, що після приймання багатої вуглеводами їжі підвищується витривалість та працездатність організму. Вуглеводи харчових продуктів прийнято поділяти на прості (глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза, лактоза) та складні (крохмаль, глікоген, клітковина). Прості вуглеводи містяться в цукрі та фруктах, в меді та в солодощах та швидко всмоктуються кишечником. В той самий час складні вуглеводи перетравлюються повільніше, що створює умови для поступового та повнішого засвоєння їх організмом. Складні вуглеводи містяться в хлібі, зерні та в картоплі. Ці продукти до того ж забезпечують організм вітамінами груп В та С.

Жири також є джерелами енергії. Тваринні жири, особливо бараняче та свиняче сало, засвоюються гірше, аніж рослинні, тому олії просто незамінні для нормального функціонування організму. Тільки різноманітна за складом їжа може забезпечити правильне функціонування різних систем організму.

Мета роботи – запропонувати та вдосконалити навчально – тренувальний процес для студентів, які займаються атлетизмом.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної науково – методичної літератури; соціологічні методи дослідження: опитування й анкетування студентів; педагогічні методи дослідження.

Результати дослідження. Вибираючи методи силових підготовки, підбираючи вправи та розробляючи плани тренування та дозування навантажень, необхідно враховувати особливості статури, рівень фізичної підготовки, режими занять та відпочинку та індивідуальну здатність організму до відновлення.

Так, люди ендоморфного типу схильні до повноти, тому вони повинні погоджувати режим харчування (в тому числі питний) з тренуваннями. Плануючи тренування, варто прагнути до підвищення обсягу навантажень за рахунок збільшення кількості повторень та одночасного зниження маси обтяження. Люди екторморфного типу повинні підвищувати інтенсивність навантаження, зменшуючи кількість повторень та одночасно збільшуючи масу обтяжень. Тривалість одного заняття потрібно поступово скорочувати. Рекомендується також збільшити кількість вправ на розслаблення. Нерідко статура

людей мезоморфного типу може бути непропорційною: масивний тулуб та відносно слабкі ноги або навпаки. В цьому випадку, заняття необхідно побудувати так, щоб навантаження розподілялося на всі м'язові групи, але з акцентом на найменш розвинених. Навчально – тренувальний процес з атлетизму прийнято поділяти на два періоди: осінньо – зимовий та весняно – літній. В осінньо – зимовий період працюють над розвитком фізичних якостей, тому 70 – 80 % тренувального часу віддають вправам з обтяженнями, а 20 – 30 % - іншим засобам підготовки.

В весняно – літній період засоби тренування дещо змінюються. Більшість тренувальних занять в цей час рекомендують проводити на свіжому повітрі з використанням легкоатлетичних, гімнастичних, ігрових та акробатичних вправ. 50 – 60 % тренувального часу рекомендують відводити на силові вправи, а решту – на вправи інших видів спорту (футбол, плавання, веслування тощо).

Обираючи комплекс фізичних вправ з атлетизму, необхідно враховувати обсяг та інтенсивність навантаження. Обсяг – це сумарна кількість навантаження, яка вимірюється в годинах, в кілограмах піднятої ваги, в кількості виконаних вправ. Можна підрахувати обсяг навантаження за одне заняття, тиждень, місяць тощо. Інтенсивність навантаження означає ступінь напруженості зусиль. Це відношення обсягу навантаження, яке вимірюється в кілограмах піднятої ваги за одне заняття, до сумарної кількості повторів вправи.

Складаючи план занять на місяць, варто передбачити тижні занять з великим, середнім та малим обсягами навантаження. Зміна навантаження має носити хвилеподібний характер. Того ж принципу потрібно дотримуватися й в тижневому циклі (найбільше навантаження (так званий пік) має припадати на середину тижня).

Комплекси фізичних вправ

Комплекс 1

Цей комплекс найбільш прийнятний для атлетів – початківців та дозволяє створити достатнє навантаження на основні м'язові групи. Виконувати вправи цього комплексу потрібно після розминки. Комплекс розрахований на шість місяців. Тренуватися слід три рази на тиждень, а обтяження вибирати з таким розрахунком, щоб більшість вправ можна було повторити до 10 разів. Тривалість перерв між підходами – 1 – 2 хв. Починати потрібно з одного підходу до вправи; поступово переходити до двох, а потім і до трьох підходів.

Комплекс включає такі вправи:

1. Жим штанги лежачи широким хватом (8 – 9 разів).
2. Розведення гантелей в сторони лежачи на горизонтальній лаві (6 – 8 разів).
3. Тяга штанги в нахилі середнім хватом (8 – 10 разів).
4. Підтягування за голову широким хватом (8 – 10 разів).
5. Жим штанги широким хватом з – за голови стоячи (5 – 8 разів).
6. Розведення гантелей в сторони сидячи (8 – 10 разів).
7. Присідання зі штангою на плечах (6 – 8 разів).
8. Присідання Гаккеншмідта (6 – 8 разів).
9. Піднімання на носках стоячим з вагою на плечах (8 – 10 разів).
10. Піднімання штанги на біцепс стоячи (10 – 12 разів).
11. Почергове піднімання гантелей на біцепс сидячи (8 – 10 разів).
12. Французький жим штанги стоячи (6 – 8 разів).

Вправи виконують в три підходи.

1. Піднімання штанги на біцепс стоячи (9 разів).
2. Почергове піднімання гантелей на біцепс стоячи (9 разів).
3. Жим штанги вузьким хватом лежачи (9 разів).
4. Віджимання на брусах (10 разів).
5. Розведення гантелей в сторони стоячи (9 разів).
6. Піднімання плечей зі штангою в опущених руках (9 разів).
7. Згинання кистей зі штангою підхватом сидячи (15 разів).
8. Те саме але над хватом (15 разів).
9. Піднімання тулуба на похилій лаві (30 – 50 разів).
10. Піднімання ніг на похилій лаві (20 – 30 разів).

Комплекс 3 – з навантаженням для підготовлених атлетів.

Вправи цього комплексу готують атлетів до наступного ударного курсу; виконувати ці вправи слід доти, доки спортсмен не відчує себе готовим (як правило, шість місяців). Тренування проводять чотири рази на тиждень (наприклад: понеділок, четвер; вівторок, п'ятниця). Маси снарядів підбирають індивідуально залежно від фізичної підготовки атлета.

Понеділок, четвер

1. Присідання зі штангою на плечах (піраміда: 5 підходів по 5 – 8 разів).
2. Розгинання ніг на станку сидячи (5 підходів по 12 разів).
3. Піднімання на носках стоячи (4 – 5 підходів по 15 разів).
4. Жим штанги широким хватом лежачи (піраміда: 5 підходів по 5 – 8 разів).
5. Розведення гантелей лежачи на горизонтальній лаві (5 підходів по 10 разів).
6. Піднімання тулуба на похилій лаві (5 підходів по 40 разів).
7. Згинання кистей зі штангою сидячи, змінюючи підхват (а) і над хват (б) (5 підходів по 15 разів).

Вівторок, п'ятниця

1. Жим штанги з – за голови сидячи (5 підходів по 8 разів).
2. Розведення гантелей в сторони стоячи (5 підходів по 8 – 10 разів).

3. підтягування за голову широким хватом (6 підходів по 10 разів).
4. Тяга штанги в нахилі середнім хватом (5 підходів по 12 разів).
5. Піднімання штанги на біцепс стоячи (1 підхід по 8, 8, 6, 6, 6 разів).
6. Почергове піднімання гантелей на біцепс з поворотом сидячи (5 підходів по 8 разів).
7. Французький жим штанги стоячи (55 підходів по 12 разів).
8. Французький жим штанги лежачи (5 підходів по 10 – 12 разів).
9. Згинання кистей зі штангою сидячи, змінюючи підхват (а) і над хват (б) (5 підходів по 15 разів)
10. Піднімання тулуба (а) і ніг (б) на похилій лаві (5 підходів по 50 – 80 разів).

Комплекс 4 – за схемою класичного спліту

Комплекс призначений для підготовки атлетів і розрахований на 2,5 – 3 місяці. Тренування проводять чотири рази на тиждень. Навантаження підбирають індивідуально для кожного атлета. Інтервал між підходами 1 – 3 хв. Вправи виконують в середньому темпі.

Понеділок, четвер

1. Жим штанги середнім хватом лежачи (3 підходи по 8 – 10 разів).
2. Розведення гантелей на похилій лаві (3 підходи по 8 – 10 разів).
3. Віджимання на широких брусах, не розгинаючи рук до кінця (2 підходи по 8 – 10 разів).
4. Підтягування за голову широким хватом (3 підходи по 10 разів).
5. Тяга на нижньому блоці в нахилі: почергово правою та лівою руками (3 підходи по 6 – 8 разів).
6. Тяга штанги до підборіддя вузьким хватом (3 підходи по 6 – 8 разів).
7. Жим штанги середнім хватом сидячи на похилій лаві (3 підходи по 6 – 8 разів).
8. Розведення гантелей в нахилі сидячи (3 підходи по 8 – 10 разів).
9. Піднімання гантелі на біцепс через пюпітр (3 підходи по 6 – 8 разів).
10. Французький жим штанги над хватом лежачи (3 підходи по 6 – 8 разів).

Вівторок, п'ятниця

1. Присідання зі штангою на плечах (3 підходи по 8 – 10 разів).
2. Присідання «сідлом» зі штангою в опущених руках, різнохват, гриф між ногами (3 підходи по 10 – 12 разів).
3. Піднімання на носках стоячи зі штангою на плечах (3 – 5 підходів по 15 – 20 разів).
4. Нахили зі штангою на плечах (3 – 5 підходів по 8 – 12 разів).
5. Піднімання тулуба на похилій лаві (3 підходи по 20 разів).
6. Піднімання ніг на похилій лаві (4 підходи по 20 разів).
7. Обертання тулуба сидячи гриф на плечах (3 підходи з максимальною кількістю разів).

ВИСНОВКИ. Вдосконалення є однією з найважливіших умов процесі навчання студентів. Аналіз науково – методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів, педагогічний досвід та спостереження дозволяють нам зробити такі висновки:

1. Вдосконалення фізичних вправ для студентів, які займаються атлетизмом, є найважливішою умовою зміцнення їх здоров'я.
2. Формування в студентській молоді мотивацій к занять атлетизмом є важливою проблемою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреев В. Н. Атлетическая гимнастика: методическое пособие / В. Н. Андреев, Л. В. Андреева – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 127 с.
2. Вітковський В. С., Добровольська В. С., Гуржєєва Н. А. Експериментальне обґрунтування підвищення професійної підготовки студентів на заняттях атлетичною гімнастикою // III Всеукраїнська науково – практична конференція «Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи» - Донецьк: Дон УН – с. 71 – 73.
3. Гайдук А. В. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого віку / А. В. Гайдук // Молода спортивна наука України – Львів: НВФ «Українські технології», 2008 – Т. 1 – с. 141 – 144
4. Дворкин Л. С. Силовые виды единоборства (тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовое троеборье) / Л. С. Дворкин – Кубань: Гос. ун – т. 1997 – 365 с.
5. Лапутін А. Н. Атлетична гімнастика / А. Н. Лапутін – 2 – е видання – К.: Здоров'я, 1990 – 176 с.
6. Олешко В. Т. Силові види спорту / В. Т. Олешко – 2 – е видання – К.: Здоров'я, 1990 – 176 с.
7. Pankratov N. Scientific - pedagogical problems of Physical Education / Physical Education and Sport - K. : View - nous vo Dragomanov - 2014 - p. 11 - 14.
8. Smirnov A. As athleticism funds fyzicheskoho of education high schools studentov: Author. diss. Doctor. ped. Science / Petersburg. : 2000 - 42 pp
9. Stepanova A., Hrunskyy D. Athletic Gymnastics in the system of physical education of university students. Modern problems of physical education and sport students and students of Ukraine // Proceedings of XI Ukrainian scientific - practical conference - Sumy - 28 - 29 April 2011 - Vol 1 - p. 155 - 157.
10. Hinson M. Rosentswieg J. Comparing the three best ways of developing strength – Scholastic Coach, 1992, March.
11. Pipes T., Willmore J. Isokinetic and isotonic strength training for adult men: Medicine and science in sports, 1995, vol. 7, № 4 – P. 262 – 274
12. Saltin B. Physiological adaptation to physical conditioning. Old problem revisited // Acta Med Scand Suppl. – 2005. – 711. – P. 11 – 24