

### Список використаних джерел

1. Булатова М.М., Усачев Ю.А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. В підр. Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т.2. С.320-354.
2. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
3. Приступа Є.Н. Фізична рекреація: навч. посіб. / Є.Н. Приступа, О.М. Жданова, М.М. Линець [та ін.]; за наук. ред. Є.Н. Приступи. Л.: ЛДУФК, 2010. 447 с.
4. Стафійчук В. І. Рекреалогія : навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів / В. І. Стафійчук. К. : Альтпрес, 2016. 263 с.

УДК 796.011.3

## МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ АТЛЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Л.М. Томіч, кандидат медичних наук, доцент

В.М. Гусак, студент

Київський національний університет технологій та дизайну

*Ключові слова:* студенти, принципи, рекомендації, навантаження, розвиток фізичних якостей.

Вправи з обтяженням є одними з найефективніших способів розвитку силових здібностей. Причому, попри думку, що склалася, використовуючи атлетизм, можна розвивати не тільки силу і силову витривалість, а й швидкість, і гнучкість. Силові види спорту завжди були популярними серед спортсменів та людей, які прагнуть вести здоровий спосіб життя. В останні десятиліття цей напрямок особливо бурхливо розвивається у студентському середовищі. Метою атлетичної підготовки студентів є забезпечення необхідного рівня загальної силової підготовленості майбутніх спеціалістів, необхідного для повноцінного виконання ними професійних прийомів та дій, а також ліквідація негативних наслідків професійної діяльності (недостатньої рухової активності, підвищеної нервової напруженості, одноманітного фізичного навантаження для одних м'язових груп та недостатнього навантаження для інших) [1].

Метою дослідження було розробка методичних рекомендацій атлетичної підготовки у процесі фізичного виховання студентів. Для визначення рівня фізичної підготовленості застосовували такі тестові вправи: згинання та розгинання рук у 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 із положення стоячи на лаві, човниковий біг [3]. Також студенти ходили до тренажерної зали КНУТД під керівництвом викладача під час самостійних занять окремо від занять з фізичної культури. Зіставлення індивідуальних показників тренувальної діяльності з модельними характеристиками дозволяє оцінити підготовленість студента, визначити напрями та резерви зростання його майстерності, що є основою для

об'єктивізації планування тренувального процесу з урахуванням виявлених лімітуючих факторів у структурі підготовленості студента.

Результати наших досліджень дозволили запропонувати такі методичні рекомендації для студентів та спортсменів-початківців для розвитку силових здібностей: застосовувати переважно базові вправи (тотальні та локальні); опрацьовувати всі групи м'язів на одному тренуванні; не використовувати спортсменами-початківцями інтенсивні методи, тому що перш, ніж піднімати великі ваги, необхідно зміцнити м'язи і зв'язки; збільшення навантаження: спочатку збільшується обсяг – кількість повторень у кожному підході до 15, а потім, коли студент зможе виконати задану кількість повторень у кожному підході, збільшується вага снаряда.

Для розвитку абсолютної сили у тренувальному процесі ми виділили такі особливості: кількість повторень рідко перевищує 6; застосовується принцип циклічності: використовуються різні цикли за тривалістю (макроцикл, мезоцикл і мікроцикл), цільової спрямованості (втягуючий, розвиваючий, відновлювальний і т.і.), за величиною та інтенсивністю навантаження (велика, середня, мала) усередині кожного циклу та між циклами; широко застосовуються різні засоби відновлення [5].

Для розвитку статичної сили та силової витривалості ми рекомендуємо такі положення: повільне виконання вправ; виконання вправ в ізометричному та поступальному режимах; застосування затримок на різних ділянках траєкторії руху від 1 до 5; позування: довільне скорочення м'язів та утримання кожної пози певний проміжок часу (використовується в бодібілдингу).

Для розвитку силової витривалості нами розроблені такі положення: виконувати вправи з технікою, що дозволяє чергувати скорочення та розслаблення м'язів; правильно підбирати темп та ритм виконання вправи; збільшення навантаження шляхом збільшення кількості повторень у кожному підході, збільшення числа підходів та скорочення часу відпочинку між підходами; застосування методик із 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 віддалені один від одного групи м'язів (система складового підходу). Можна чергувати більше 2-х вправ (системи кругового тренування та периферійної серцевої активності); послідовне виконання підходів 2-х і більше вправ однією групою м'язів без відпочинку з-поміж них (об'єднаний підхід, трисет, гігантський підхід, принцип попереднього виснаження) [4].

Для розвитку вибухової сили необхідно: виконувати вправи з компенсуючим прискоренням; застосовувати швидко-силові вправи (різні стрибки, віджимання з хлопками, виконувати ривок на початку руху тощо); виконувати затримку на початку основної фази виконання вправи; виконувати ізокінетичні вправи [3]. На заняттях атлетизмом необхідно правильно виконувати вправи, контролювати темп, ритм, величину напруги м'язів. Усе це сприяє розвитку координаційних здібностей, можливо, як збільшення, так і зменшення гнучкості. Для розвитку гнучкості необхідно: виконувати вправи з повною амплітудою; чергувати походи вправ на м'язи-антагоністи (система суперпідходу); чергувати вправи на м'язи-антагоністи (система супермножинного підходу).

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 гармонійної статури та пропорційного розвитку різних м'язових груп.

#### Список використаних джерел

1. Ластовкін В.А. Атлетичні вправи в системі підготовки правоохоронця. Методичні рекомендації до практичних та самостійних занять студентів / В.А. Ластовкін, В.І. Счастливец. Дніпро: «Журфонд», 2021. 53 с.
2. Кириченко Т., Пангелова Н. Атлетизм у вузі: тренувальний і оздоровчо-коригувальний аспект // Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. №. 3. С. 46-50.
3. Непша О. В., Суханова Г. П., Ушаков В. С. Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовки студентів-юнаків вищих навчальних закладів // Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: зб. наук. пр. 2018. С. 100-104.
4. Соболенко А. І. Атлетизм як засіб фізичного виховання в закладах вищої освіти / А. І. Соболенко, М. М. Корюкаєв // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Випуск 7 (127) 20. С. 162-165.
5. Цьось, А. В. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти / А. В. Цьось, Є. О. Котов, В. Я. Ковальчук // Науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки. Луцьк, 2009. № 20 : Педагогічні науки. С. 10-15.

УДК 685.6:[796.5+796.015.6]

### **УЗАГАЛЬНЕННЯ ПОНЯТЬ ПРО ВИДИ ТА КЛАСИФІКАЦІЮ ТРЕНАЖЕРІВ ДЛЯ МАЙБУТНЬОГО ФІХІВЦЯ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

О.М. Колумбет, доктор педагогічних наук, професор

В.А. Пасіка, студент

Київський національний університет технологій та дизайну

*Ключові слова:* тренажери, атлети, клієнти, фізична підготовленість, тренувальний процес.

У процесі підготовки майбутніх фахівців спеціальності 017 Фізична культура і спорт ОПП «Фітнес та рекреація» важливим є підготовка універсального спеціаліста як для роботи у фітнес індустрії, так і обраному виді спорту. Адже загальна фізична підготовка у спорті здебільше пов'язана із сучасними фітнес технологіями. Використання сучасного обладнання для занять у тренажерних залах потребує ретельного вирішення питання.