

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).15
УДК 796-071.2

Кириченко Т.Г.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

АТЛЕТИЗМ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті на підставі аналізу та узагальнення даних літературних джерел та досвіду практичної роботи визначено основні особливості організації та планування занять атлетизмом із студентською молоддю. Акцентується увага на тому, що характер та довжина тренувальних циклів в атлетизмі залежить від методу тренувань, характеру засобів відновлення працездатності та закономірностей розвитку спортивної форми. Наголошується, що ефективність підготовки, визначається вагою обтяження, інтенсивністю роботи, кількістю підходів і повторень, послідовністю виконання окремих вправ у тренуванні, кількістю вправ у тижневому циклі та часом відпочинку між підходами. Зазначено, що структура окремого тренувального заняття в атлетизмі характеризується загальними принципами побудови, незалежно від його змісту чи форми, і складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Здійснено порівняльний аналіз тренажерного обладнання різного конструювання. Показано, що тренажери шляхом дозованих фізичних навантажень та цілеспрямованого впливу на певні м'язові групи дозволяють вибірково впливати на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну та нервову системи.

Ключові слова: атлетизм, студентська молодь, силові здібності, силове тренування, тренувальні заняття, тренажерне обладнання.

Kyrychenko Taras. Athleticism in the system of physical education of students of a higher education institution. The article, based on the analysis and generalization of data from literature sources and practical experience, identifies the main features of the organization and planning of athletics classes with student youth. Emphasis is placed on the fact that the nature and length of training cycles in athletics depends on the method of training, the nature of the means of recovery and patterns of development of sports form. It is emphasized that the effectiveness of training is determined by the weight of the load, the intensity of work, the number of approaches and repetitions, the sequence of individual exercises in training, the number of exercises in a weekly cycle and rest time between approaches. It is noted that the structure of a separate training session in athletics is characterized by general principles of construction, regardless of its content or form, and consists of three parts: preparatory, basic and final. The comparative analysis of the training equipment of various design is carried out. It is shown that simulators by dosed physical activity and targeted impact on certain muscle groups can selectively affect the musculoskeletal system, cardiovascular, respiratory and nervous systems.

It is optimal to conduct athletics classes with student youth three times a week in the form of optional classes. This number is due to the fact that most students have a low level of physical fitness and health, namely the strength training is facilitated by the technique, which provides for three classes during the week cycle.

One of the conditions for improving the efficiency of this process is to build an algorithm for the annual cycle of athletics, taking into account the peculiarities of the training schedule. This allows you to ensure the optimal dynamics of strength training depending on the periods of the semester, exam session, practice, winter and summer vacations. This algorithm allows to achieve correspondence between the factors of pedagogical influence and restorative measures, rational use of various tools and methods of force development, which allows to systematically and gradually increase the load in the process of training.

During the first semester, students' strength abilities are improved. The first month (September) should be aimed at gradually preparing students for further strength training with a higher intensity and volume of strength. The intensity of the load this month is relatively small, but the volume sometimes reaches significant values.

Key words: athleticism, student youth, strength abilities, strength training, training sessions, exercise equipment.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Наразі в спортивно-педагогічній науці проблема незадовільного стану фізичної підготовленості студентів і постійного збільшення контингенту осіб із послабленим здоров'ям належить до таких, що привертає значну увагу науковців та широких кіл громадськості [1, 3, 5, 8].

Як вважають вчені [3, 4] збереження здоров'я молодої людини можливе тільки за умов регулярних занять фізичними вправами і спортом. Наразі існує стійка тенденція зниження рівня рухової активності молоді, причиною якої є недостатня ефективність традиційних методів і засобів фізичного вдосконалення через незацікавленість і низький рівень мотивації студентів [1, 9]. Тому нагальною стає необхідність корекції механізмів управління фізичним вихованням у ЗВО, найперше, шляхом перебудови умов організації вказаного процесу [2, 10].

Із метою забезпечення викладання на належному рівні в ЗВО предмету «Фізичне виховання» Міністерством освіти і науки України були запропоновані базові моделі, серед яких – традиційна, секційна та індивідуальна. При цьому можуть застосовуватися різного роду стимули (змагання, рейтинги, спортивні розряди тощо) (Додаток до листа МОНУ від 25.09.2015, № 1/9-454).

На думку науковців [4, 6, 7] до перспективних форм фізичного вдосконалення відносять фізичне виховання, що ґрунтується на принципах спортивної спеціалізації і сприяє формуванню фізичної культури студентів, підвищенню гармонійного розвитку і функціональних можливостей. Самостійний вибір студентами форми занять із фізичного виховання підвищує їхню мотивацію до рухової діяльності та сприяє фізичному вдосконаленню.

За твердженнями дослідників [1, 4, 6, 9, 10] одними із найпопулярніших і доступних видів фізичних вправ стали вправи з обтяженнями, які відрізняються різноманітністю форм, чітким диференціюванням навантаження, великим вибором засобів і методів силової підготовки, що дає змогу викладачам урахувати індивідуальні особливості студентів у задоволенні їхніх потреб.

З огляду на те, що атлетизм стає все більш популярним у студентському середовищі [2, 8] виникає потреба в обґрунтуванні технології програмування занять атлетизмом студентської молоді. У цьому напрямі проведено лише окремі дослідження [9], що тільки частково охоплюють аспекти проблеми, а тому не забезпечують на належному рівні її вирішення, особливо коли постає необхідність узгоджувати заняття атлетизмом з графіком навчального процесу у виші.

У зв'язку з недосвідченістю багатьох студентів, заняття атлетизмом часто є малорезультативними. Через недостатню кількість джерельної бази та методичних матеріалів молодь не може детально ознайомитися з особливостями тренувань. Тому виникає потреба правильного виконання вправ і усвідомлення цілей їх виконання.

Атлетизм – цілісна система тренування, яка ґрунтується на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями (штанги, гирі, гантелі, тренажерні пристрої тощо), сприяє розвитку сили та м'язової маси, зміцненню здоров'я, усуненню недоліків фізичного розвитку, підвищенню працездатності, побудові гармонійної статури [1, 7, 10].

Таким чином, актуальність порушеної проблеми, що спричинена недостатністю розроблення її теоретико-прикладного аспекту, а також нагальна необхідність у подоланні означених суперечностей зумовили вибір теми цієї статті.

Мета статті – визначити місце та значення атлетизму в системі фізичного виховання студентів закладу вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Заняття атлетизмом із студентською молоддю оптимально проводити тричі на тиждень у формі факультативних занять. Така їх кількість зумовлена тим, що більшість студентів має низький рівень фізичної підготовленості (ФП) і здоров'я, а саме оздоровчому заняттю силової спрямованості сприяє методика, яка передбачає триразове проведення занять протягом тижневого циклу.

Однією з умов підвищення ефективності цього процесу є побудова алгоритму річного циклу занять атлетизмом із урахуванням особливостей графіка навчальних занять у ЗВО.

Це дозволяє забезпечити оптимальну динаміку силових навантажень залежно від періодів навчального семестру, екзаменаційної сесії, практики, зимових і літніх канікул. Такий алгоритм дозволяє досягти відповідності між факторами педагогічного впливу та відновлювальними заходами, раціонально використовувати різноманітні засоби та методи розвитку сили, що дає можливість систематично та поступово збільшувати навантаження в процесі проведення занять [6].

Упродовж першого навчального семестру вдосконалюються силові здібності студентів. Перший місяць (вересень) необхідно спрямувати на поступову підготовку студентів до подальших занять силовими вправами з більш високою інтенсивністю та об'ємом силових навантажень. Інтенсивність навантаження в цьому місяці порівняно невелика, водночас об'єм іноді досягає значних величин. Він характеризується невеликою кількістю занять, спрямованих на розвиток максимальної сили, та значною – на розвиток силової та загальної витривалості.

Протягом перших двох тижнів визначаються мотиваційні прагнення студентів, їхній рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я та тип тілобудови. Перші заняття спрямовані на ознайомлення студентів із правилами поведінки й техніки безпеки на заняттях з використанням фізичних вправ силової спрямованості. Заняття носять навчальний характер: вивчається правильна техніка виконання вправ, студенти навчаються визначати силове навантаження, адекватне до фізичних можливостей свого організму. Комплекси вправ необхідно будувати таким чином, щоб вони були спрямовані на гармонійний розвиток усіх м'язових груп, зміцнення опорно-рухового апарату, підвищення ефективності серцево-судинної та дихальної систем. Для попередження адаптації на кожному занятті потрібно змінювати вправи, їх кількість та послідовність виконання, а також використовувати принцип поступового збільшення силових навантажень та адаптаційного збалансування їх динаміки.

Упродовж першого місяця студентів навчають здобувати навички правильного дихання під час виконання вправ. При розслабленні м'язів або при розширенні грудної клітки їм пропонується робити вдих, при напруженні м'язів або при звуженні грудної клітки – видих.

Другий (жовтень) та третій (листопад) місяці необхідно спрямувати на фундаментальну підготовку студентів. Саме впродовж цих місяців відбувається основна силова робота, яка спрямована на розвиток найвищого рівня функціонального стану організму, формування нових та перебудову попередньо засвоєних рухових навичок та умінь. Вони характеризуються великою кількістю занять, спрямованих переважно на збільшення м'язової маси та розвиток максимальної сили, і незначною кількістю занять, спрямованих на розвиток силової витривалості, що дозволяє зберегти рівень аеробної потужності, досягнутий протягом першого місяця занять.

Розвиток максимальної сили впродовж другого та третього місяців необхідно здійснювати переважно методом багаторазових субмаксимальних напружень, що сприяє значному збільшенню м'язової маси. Застосування такого методу вимагає значних витрат часу (відносно тривалі паузи відпочинку між підходами та окремими вправами) та великих витрат енергії. Враховуючи ці обставини, рекомендується на одному занятті «проробляти» не більше однієї третини м'язів. У системі суміжних занять це можна зробити таким чином: на першому занятті навантаження спрямоване переважно на

м'язи нижньої кінцівки, на другому – на м'язи тулуба і на третьому – на м'язи задньої і передньої групи плеча та плечового поясу. Такий цикл доцільно застосовувати протягом 4-6 тижнів без зміни програми силового навантаження. Потім потрібно підібрати інші (альтернативні) вправи для попередження адаптації організму. Саме така побудова системи суміжних занять дає можливість отримати досить високі результати під час роботи зі студентами, які мають рівень ФП «нижче середнього».

Комплекси силових навантажень другого та третього місяців відрізняються від попередніх меншою загальною кількістю вправ. При складанні таких комплексів для студентів із рівнем ФП «низьким», «нижче середнього» та «середнім» перевага надається вправам регіонального та глобального характеру, які дають можливість залучати до роботи великі м'язові групи. Коли одна м'язова група відстає у розвитку, необхідно включати вправи для неї на початку комплексу силових навантажень [7].

Як відомо, для збільшення м'язової маси величина обтяження повинна бути 70-90% від максимальної. Кількість повторень при цьому може коливатися в межах від 4 до 12, однак найчастіше використовується 6-8 повторень у підході. Для студентів з рівнем ФП «низьким» та «нижче середнього» для гіпертрофії м'язового волокна оптимальною кількістю є 10-12 повторень, із «середнім» – 7-8, із «вище середнього» та «високим» – 4-6 повторень. Вага обтяження підбирається таким чином, щоб студент був здатний виконати на одне повторення більше запланованого. Темп виконання вправи – повільний. Паузи між підходами – 1,5-2 хв., між вправами – 3-5 хв.

Для студентів рівня ФП «вище середнього» та «високого» рекомендується використовувати метод спеціалізації для груп м'язів, які відстають у розвитку і потребують додаткового навантаження. У цьому випадку необхідно комплекси силових навантажень розділяти на дві частини: перша частина складається з вправ за спеціалізацією, друга – з 6-7 вправ для інших м'язових груп, спрямованих на підтримку в них досягнутого рівня.

На початку четвертого (грудень) місяця для оптимізації процесів відновлення об'єм навантаження необхідно значно зменшувати (за рахунок зменшення кількості підходів і повторень вправи). При цьому підвищувати інтенсивність навантаження (за рахунок збільшення величини обтяження), поступово досягаючи максимального рівня силових показників. Для попередження адаптації до тренувальних комплексів потрібно змінювати порядок виконання та кількість вправ, а також змінювати деякі вправи на альтернативні [9].

П'ятий (січень) місяць рекомендується спрямовувати на відпочинок і відновлення організму студентів після попередніх напружених місяців. Він передбачає менш інтенсивне силове навантаження і більшу кількість занять із використанням інших видів рухової діяльності (спортивні та рухливі ігри, біг, плавання тощо).

Другий навчальний семестр триває також чотири місяці (лютий – травень), протягом яких виконувалися завдання, аналогічні до тих, що були у першому семестрі.

Упродовж десятого місяця (червень) основним завданням є підтримка досягнутого рівня силових здібностей студентів, що супроводжується зменшенням об'єму силового навантаження (за рахунок зменшення кількості вправ, підходів і повторень) та одночасним поступовим збільшенням його інтенсивності (ваги обтяження).

Наступні одинадцятий (липень) та дванадцятий (серпень) місяці необхідно спрямовувати на відпочинок і відновлення організму студентів після напружених занять. Фізичні навантаження характеризуються менш інтенсивним тренувальним режимом. Основний акцент протягом цих місяців потрібно зробити на різноманітні види рекреаційної рухової діяльності (рухливі та спортивні ігри, біг, плавання, танці, туризм, спортивно-масові заходи та т. ін.) [1, 8].

Структура окремого тренувального заняття в атлетизмі характеризується загальними принципами побудови незалежно від його змісту чи форми. Вона складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної [9, 10].

У підготовчій частині тренувального заняття проводиться комплекс заходів щодо організації тих, хто займається (шикування, переклички, пояснення мети та завдань заняття), а також за допомогою проведення загальної та спеціальної розминки підготовка нервово-м'язової системи до основного навантаження.

В основній частині заняття виконуються заплановані комплекси силових вправ із поступовим підвищенням обсягу та інтенсивності тренувальної роботи. Після кожної вправи чи її серії виконуються дихальні рухи або вправи на розслаблення м'язів для зниження їх тону та відновлення функцій.

У заключній частині тренування виконуються вправи з тенденцією до зниження навантаження та сприяння процесам відновлення систем організму. Рекомендується використовувати педагогічні та інші засоби відновлення, що сприяють інтенсивному перебігу відновлювальних процесів.

У цій частині підбиваються підсумки заняття і, у разі потреби, дається домашнє завдання.

Застосування засобів та тренувальної роботи у день тренування залежить від форми організації заняття (індивідуальне, групове або самостійне).

Індивідуальні заняття проводяться під керівництвом тренера (чи без нього) і з партнерами. Перевагою цієї форми тренувань є створення оптимальних умов для виховання спортивної майстерності атлетів у фізичній, технічній та психологічній підготовці, а також індивідуальне дозування і корекція навантаження. Такі заняття проводяться і для групи студентів. У такому разі кожний студент виконує індивідуальну програму тренувань самостійно.

Групова форма заняття дає змогу розділити студентів на групи з урахуванням статі, підготовленості, маси тіла, а також розв'язувати завдання для кожної групи окремо.

Самостійна форма занять використовується переважно підготовленими студентами з достатнім стажем занять і глибокими спеціальними знаннями.

Заняття розрізняються за основною педагогічною спрямованістю: вибіркової та комплексної. Перші розраховуються на вивчення одного з видів підготовки (фізичної або технічної або психологічної) чи розвитку окремої групи м'язів. Інші передбачають побудову занять з комплексним вирішенням декількох завдань послідовно чи

паралельно.

За способом організації тренувальні заняття з атлетизму поділяють на фронтальні та колові. За фронтального способу організації занять усі студенти виконують вправи одночасно. Цей спосіб використовується для розв'язання специфічних завдань у межах одного тренувального заняття. Для колового тренування на місці занять обладнується декілька «станцій» (тобто місць, заздалегідь обладнаних інвентарем та устаткуванням). На кожній станції студенти виконують заплановану програму силових вправ із суворо регламентованим обсягом навантаження та нормованими інтервалами відпочинку. Такий спосіб організації занять різко підвищує його щільність, що позитивно впливає на інтенсивність навантаження м'язів.

На сучасному етапі актуальними є дослідження, які пов'язані з оздоровчою дією засобів атлетизму на осіб шкільного і студентського віку. Розвиток атлетизму як чинника, що впливає на фізичне оздоровлення молоді, набуває в наш час великого значення як в Україні, так і в інших державах [2, 3, 8].

Виноградов Г.П. вважає, що під час виконання силових вправ посилюється діяльність серцево-судинної, дихальної, видільної та нервової системи. Це визначає важливість вправ для оптимізації стану здоров'я, нормальної життєдіяльності організму [1, с. 69-72].

Отже, тренувальна діяльність студентів, які займаються атлетизмом характеризується не тільки постійною роботою над розвитком різних силових можливостей та формуванням м'язової маси, а й зміцненням здоров'я.

За твердженням науковців [4, 7], в процесі занять атлетизмом особливо ефективними є вправи на тренажерах, які можуть раціонально використовуватися як із спортивно-тренувальною, так із оздоровчою метою, забезпечуючи ряд переваг перед традиційними засобами, оскільки їм властиве чітке дозування навантаження, спрямованість тренування на окремі групи м'язів, а також широке застосування у період відновлення після отриманих травм і перенесених захворювань.

У процесі силового тренування студентської молоді тренажери і тренажерні пристрої дозволяють у більш короткі терміни вирішити завдання розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності. Особливо ефективним є використання тренажерів серед студентів з надмірною масою тіла. Такі студенти охоче і з задоволенням займаються на тренажерах, в той час як на стандартному фізкультурному обладнанні вони працюють менш активно [9, с. 17-21].

Тренажерне обладнання дозволяє ефективно розвивати різні рухові якості і здібності, поєднувати вдосконалення технічних умінь, навичок і фізичних якостей у процесі силового тренування.

На думку дослідників [1, 4, 9], тренажери сприяють формуванню позитивної психоемоційної мотивації у студентів і залученню їх до фізичної культури і масового спорту. Можна виділити основні цілі тренувань на тренажерах: збереження і зміцнення здоров'я, підтримка загального фізичного стану та відновлювальне лікування, тренування з акцентом на спортивний результат.

За даними досліджень [3, 5, 9] для тренажерного залу потрібно використовувати пристосоване приміщення, яке відповідає санітарно-гігієнічним вимогам і нормам для спортивних залів. Особливе гігієнічне значення має створення в приміщенні оптимальних мікрокліматичних умов: температури повітря в діапазоні 16-18 ° С, відносної вологості 35-60%, швидкості руху повітря 0,5 м / с.

Для підвищення комфортності занять дуже важливо організувати рівномірне освітлення і забезпечити необхідний рівень горизонтальної і вертикальної освітленості залу [1].

Критерії підбору обладнання: відповідність концепції створення тренажерного залу; відповідність площі тренажерного залу з урахуванням розстановки тренажерів; варіативність тренувань, тобто набір представлених тренажерів повинен дозволяти повноцінно тренувати різні м'язи та м'язові групи; кількість тренажерів – за кількістю учасників групи [6, 10].

Технічні особливості тренажерів залежать від конструкторських рішень, які визначаються необхідністю переважного розвитку однієї або одночасно декількох рухових якостей.

Тренажери можна розділити на три типи: кардіотренажери (бігові доріжки, степпери, велотренажери, еліптичні, гребні, райдери), які найчастіше використовуються для підвищення тонусу основних адаптаційних систем; силові тренажери (тренажери для роботи з навантаженнями) – для корекції фігури та розвитку силових якостей; багатофункціональні тренажери, які поєднують у собі ознаки обох груп [4].

За ефективністю дії всі представники кардіотренажерів приблизно рівні, але мають деякі особливості використання. Оскільки при заняттях на велотренажері поперек піддається підвищеному навантаженню, велотренажери не рекомендується застосовувати при болях у хребті, в області попереку, степпер забезпечує підвищене навантаження на тазостегновий суглоб, при заняттях на біговій доріжці сильно навантажується гомілкоstop і лише райдери в цьому сенсі нейтральні [3].

Степпер, імітуючи ходьбу по сходах, впливає на розвиток м'язів ніг і забезпечує таке ж навантаження, що і велотренажер.

Бігові доріжки ефективно навантажують не тільки м'язи ніг, але і м'язи спини та плечового поясу. Однак при цьому мають досить великі габарити. Велотренажери переважно навантажують м'язи ніг і черевного пресу.

Еліптичні тренажери – гібрид велотренажера, степпера і бігової доріжки. На таких тренажерах займаються за принципом крос-тренінгу: така траєкторія, що імітує природну ходьбу або біг, виключає навантаження гомілковостопного і колінного суглобу (чого не вдається уникнути при тренуванні на біговій доріжці або на велотренажері) і забезпечує навантаження на м'язи спини і рук, а на додаток навантажує ще й м'язи ніг. Ходьба по еліптичній траєкторії дозволяє тренувати серцево-судинну і дихальну системи, як на всіх кардіотренажерах, але перерозподіляє силове навантаження

на нижні групи м'язів (стегна, сідниці і гомілки), а завдяки стаціонарним рукояткам-тримачам задіяним є і плечовий пояс [1, 9].

Найбільш універсальний із кардіотренажерів – гребний тренажер. При виконанні однієї вправи він тренує більшість м'язів: плечового поясу, рук, ніг, а також серцево-судинну систему.

Райдер забезпечує комплексне тренування основних груп м'язів, сприяє збільшенню гнучкості суглобів.

Силові спортивні тренажери призначені для збільшення м'язової маси, поліпшення рельєфу м'язів, збільшення максимальної сили.

Силові тренажери класифікують наступним чином:

1. З використанням власної ваги – це новий тип силових тренажерів, що використовують вагу спортсмена як основне навантаження. З їх допомогою добре розвивається сила, витривалість і гнучкість. Рівень навантаження можна змінити, відрегулювавши кут нахилу лави.

2. З вільними вагами: обтяженнями, грифами, гантелями, і ін. Так можна не тільки швидше наростити м'язову масу, але і поліпшити координацію рухів, так як весь час потрібно стежити за збереженням рівноваги і за положенням снаряду.

3. З вбудованими вагами. Тренажери з вбудованими вагами підійдуть тим, хто тільки почав займатися: вони безпечні і дозволяють працювати над конкретною групою м'язів. Як обтяження тут використовують плоскі вантажі з фіксаторами, що пересуваються по спеціальному стрижню [4].

Методика проведення занять із студентською молоддю наближається до методики занять із досвідченими атлетами. Динаміка навантажень досягає рівня, характерного для спортивного тренування. Зміст занять, дозування навантажень і оцінка фізичної підготовленості обов'язково диференціюється в залежності від статі. На тренуваннях створюються умови для розвитку загальної і швидкісної витривалості, що сприяє підвищенню працездатності, розвитку вольових зусиль. Обов'язково студентів навчають методам самоконтролю на заняттях. Рекомендується застосовувати різні види вправ, які виконуються під музичний супровід [10].

Перш ніж почати заняття тренер-викладач повинен провести тестування по визначенню рівня фізичної підготовленості студентів. Воно проводиться за трьома основними напрямками:

- Фізичний розвиток і соматичні показники (зріст, маса тіла, артеріальний тиск, життєва ємкість легень, проба Штанге - затримка дихання на вдиху, пульс у спокої).

- Функціональні можливості кардіореспіраторної системи і основні параметри її працездатності (тест Руф'є; PWC-120, 150).

- Показники рухових якостей (координація, зорово-моторна реакція, гнучкість).

Найбільш оптимальні для тренувань на тренажерах групи по 8-12 осіб. При такій кількості учасників групи вдається ефективно контролювати тренувальний процес. Для кращого тренувального ефекту заняття зі студентами повинні проводитися 2-3 рази на тиждень, регулярно, акцент робиться на самостійних заняттях. Мінімальною кратністю занять, що забезпечують підвищення рівня фізичного стану, є заняття, які проводяться 3 рази на тиждень; для збереження рівня фізичного стану – 2 рази на тиждень. Тренувальні заняття рекомендується проводити не раніше, ніж через 1,5-2 години після прийому їжі та не пізніше ніж за 2-3 години до сну [6]. Необхідно складати комплекс вправ так, щоб по можливості охопити всі основні групи м'язів, але не за одне тренування, а за 2-х тижневий цикл. Всі нові вправи починають робити тільки з 2-х підходів. А потім, коли м'язи адаптуються до навантаження, додають 3-й підхід. Як правило, здійснюється 2-3 підходи по 8-12 повторень [1]. Тренування на тренажерах відбувається за правильним алгоритмом. Розминка здійснюється на кардіотренажерах. Вони дозволяють зміцнити серцево-судинну і дихальну системи. Для подальшого тренування використовуються силові тренажери. В ході заняття не можна забувати про розминку не тільки перед тренуванням, а й безпосередньо перед вправою. В кінці тренування проводяться вправи на відновлення і розтягування. Основну увагу приділяють розтягуванню м'язів, які працювали на цьому тренуванні.

При проведенні тренувань у тренажерному залі за методикою колового тренування можна ділити групу на підгрупи по 2-3 людини, групи змінюють місця занять через кожні 3-4 хвилини по команді тренера-викладача. Кожен студент за тренування встигає виконати завдання на 10-12 місцях занять. Біля кожного місця занять знаходиться картка з завданнями: рекомендована вага для юнаків і дівчат; кількість підходів і повторень кожної вправи, що потрібно виконати на тренажері; перелік можливих вправ з штангами, гириями, гантелями тощо [1, 7]. Після закінчення кожного місяця тренер-викладач формує на кожного студента висновок за підсумками проведених у тренажерному залі занять. Бажано на підставі результатів тестування видати студентам індивідуальні рекомендації для самостійних занять. Це особливо необхідно для фізично слабких студентів із метою їх додаткової самопідготовки, зокрема, в канікулярний час, коли відсутня організована рухова активність. Як відмічають практики [9, 10], систематичне ведення щоденника самоконтролю, перевірка його тренером-викладачем привчає студентів серйозно ставитися до самостійних занять, дозволяє оцінювати свою реакцію на тренувальне навантаження, виховує свідоме ставлення до власного здоров'я.

Основною рекомендацією силового тренування слід вважати відповідність параметрів тренувальних навантажень поточному стану студентів і їх відповідність природним ритмам розвитку фізичних якостей. Керуючись цим, слід вибирати тренувальні навантаження такого змісту, характеру і спрямованості, щоб враховували єдність генетичних передумов розвитку рухової активності студента і функціональних властивостей його організму.

Висновки. Заняття на тренажерах – ефективна форма впливу на організм студента, спрямована на позитивну зміну його фізичного потенціалу. В результаті систематичних тренувань на тренажерах в організмі відбуваються морфологічні і фізіологічні зміни, що дозволяють розширити функціональні можливості практично всіх органів і систем,

удосконалити регуляторні механізми. В результаті підвищується опірність до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища, пристосовуваність до фізичних навантажень, поліпшуються показники фізичного розвитку.

Застосування тренажерів дозволяє точно дозувати навантаження і розвивати різні фізичні якості: витривалість, силу м'язів, швидкість та ін. Вправи на тренажерах набувають все більшої популярності і все частіше використовуються в тренувальному процесі різних категорій населення. Отже, при організації і плануванні занять атлетизмом із студентами необхідно вибудувати алгоритм річного циклу тренувань з урахуванням специфіки графіка навчальних занять у ЗВО. Широкий вибір засобів атлетизму і методичні можливості занять силовими вправами дозволяють крім загальних (гармонійного фізичного розвитку і силового вдосконалення) вирішувати такі специфічні завдання: корекція фігури, розвиток загальної і локальної працездатності, розвиток сили окремих м'язових груп, розвиток максимальної сили або іншого її прояву, розвиток сили з прикладною спрямованістю (для конкретного виду рухової діяльності або виду спорту). Заняття студентів атлетизмом сприяють формуванню гармонійної тілобудови, розвитку силових якостей, виправленню і вдосконаленню постави, корекції статури, підвищенню рівня рухової активності та зміцненню здоров'я. Використання тренажерних пристроїв у процесі силового тренування студентів дає можливість створити недосяжні за природних умов режими м'язової діяльності під час виконання вправ. Конструктивні особливості тренажерів передбачають мінімальні відхилення від раціональної техніки виконання запланованої дії, усунення помилок і створення умов для якісного тренування запланованої групи м'язів.

Література

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для вузов. Москва: Советский спорт, 2009. 328 с.
2. Ільченко С.С. Рухова і спортивна складова в ієрархії видів дозвілля студентів педагогічних спеціальностей нефізкультурного профілю. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016. №5. С. 33-37.
3. Марченко О.Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді : дис. ... канд. н. з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ, 2010. 224 с.
4. Олешко В.Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту: монографія. Київ: Полімед, 2005. 254 с.
5. Онищенко Н.П., Лиховид О.Р. Здоров'язбережувальні технології у системі підготовки майбутніх учителів до інноваційної діяльності. Молодий вчений. 2016. № 9. С. 120-126.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Київ: Олимп, л-ра, 2004. 808 с.
7. Пуцов С.О. Побудова тренувального процесу важкоатлеток високої кваліфікації у річному макроциклі: автореф дис. на здобуття наук, ступеня канд. наук, з фіз. виховання і спорту: спец 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2008. 20 с.
8. Раевский Р.Т., Канишевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. Одесса: Наука и техника, 2008. 556 с.
9. Стеценко Л.І. Пауэрліфтинг. Теорія та методика викладання: навч. посіб. для студентів ВНЗ. Черкаси: Вид-во Черкаського національного університету, 2008. 460 с.
10. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг: настольная книга тренера. Москва: Спорт. сервис, 2003. 532 с.

References

1. Vinogradov G.P. (2009). Atlety'zm: teory'ya y` metody'ka treny'rovky`: uchebny`k dlya vuzov. Moskva: Sovetsky'j sport. 328 s.
2. Il'chenko S.S. (2016). Ruxova i sporty'vna skladova v ierarxiyi vy'div dozvillya studentiv pedagogichny`x special'nostej nefizkul'turnogo profilyu. Pedagogika, psy`xologiya ta medy'ko-biologichni problemy' fizy'chnogo vy`hovannya i sportu. #5. S. 33-37.
3. Marchenko O.Yu. (2010). Formuvannya cinnisny`x kategorij osoby`stoyi fizy'chnoyi kul'tury` u students`koyi molodi : dy`s. ... kand. nauk z fiz. vy`hovannya i sportu: specz. 24.00.02 «Fizy`chna kul'tura, fizy`chne vy`hovannya rizny`x grup naselennya». Dnipropetrovs`k. 224 s.
4. Oleshko V.G. (2005). Modelyuvannya procesu pidgotovky` ta vidbir sportsmeniv u sy'lovy`x vy`dax sportu: monografiya. Ky`yiv: Polimed. 254 s.
5. Ony`shhenko N.P., Ly`xovy`d O.R. (2016). Zdorov'yazberezhual'ni texnologiyi u sy`stemi pidgotovky` majbutnix uch`teliv do innovacijnoyi diyal'nosti. Molody`j vcheny`j. # 9. C. 120-126.
6. Platonov V.N. (2004). Sy`stema podgotovky` sportsmenov v oly`mpy`jskom sporте. Obshhaya teory'ya y` ee prakty`chesky'e pry`lozheny`ya. Ky`yiv: Oly`mp, l-ra. 808 s.
7. Pucov S.O. (2008). Pobudova trenuval'nogo procesu vazhkoatletok vy`sokoyi kvalifikaciyi u richnomu makrocycli: avtoref dy`s. na zdobuttya nauk, stupenya kand. nauk, z fiz. vy`hovannya i sportu: specz 24.00.01 «Olimpy`js'ky`j i profesijny`j sport. Ky`yiv. 20 s.
8. Raevsky`j R.T., Kany`shevsky`j R.T. (2008). Zdorov`e, zdorovyj y` ozdorovy`tel`nyj obraz zhy`zny` studentov. Odessa: Nauka y` texny`ka. 556 s.
9. Stecenko L.I. (2008). Paueryliftnig. Teoriya ta metody`ka vy`kladannya: navch. posib. dlya studentiv VNZ. Cherkasy`: Vy`d-vo. Cherkas`kogo nacional'nogo univerty`tetu. 460 s.
10. Shejko B.Y. (2003). Pauerly`fty`ng: nastol'naya kny`ga trenera. Moskva: Sport. servy`s. 532 s.