

количественные преимущества: снятие стресса и напряжения, мышечное расслабление (релаксация), развитие самодисциплины, улучшение уровня физической подготовленности, осанки и симметричности, избавление от мышечных судорог, болезненных ощущений в мышцах, снижение риска травм нижней части спины и уменьшение болезненных ощущений в этой области. Оптимальный уровень гибкости увеличивает эффективность движения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алтер Майкл Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Алтер – Изд – во «Олимпийская литература», Киев – 368 с.
2. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике: учеб. пособие / Ж. А. Белокопытова – К.: НУФВСУ, 2006 – 72 с.
3. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова – Волгоград: Изд – во Волгоградского государственного университета, 2004 – 124 с.
4. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева – М.: Физкультура и спорт, 2007 – 104 с.
5. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки / Е. И. Зуев – М.: Советский спорт, 1990 – 64 с.
6. Платонов В.Н. Гибкость спортсмена и методика её совершенствования / В.Н. Платонов., М.М. Булатова – К.: КАФКС. – 1992- 46с.
6. Робинсон Л., Томсон Г. Пилатес: путь вперед / Л. Робинсон, Г. Томсон – Минск, Попурри, 2008 – 192 с.

Анотація. *Кузьменко Н.В., Градусова Н.В. Розвиток гнучкості, що займаються спортивною аеробікою.*

У даній статті проаналізована науково - методична література вітчизняних та зарубіжних авторів про методику розвитку гнучкості. Дано рекомендації з даного питання для занять аеробікою

Ключові слова: гнучкість, початкова підготовка, аеробіка, різновиди розвитку гнучкості

Annotation. *Kuz'menko N.V., Gradusova N.V. Development of flexibility at gettings busy a sporting aerobics*

This article in analyzing scientific - methodical literature domestic and foreign authors on the method development flexibility. The recommendations on the matter to do aerobics

Key words: flexibility, initial training, aerobics, variety development flexibility

*Лаврентьєв О.М.
Національний університет державної податкової служби України*

ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ГИРЬОВОМУ СПОРТІ ПІД ЧАС ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ

В роботі розглядаються питання побудови тренувального процесу в гирьовому спорті у підготовчому періоді, формування навантажень, використання технічних елементів і вправ для удосконалення спортивної майстерності. Проведений аналіз побудови тренувального процесу спортсменів-гирьовиків факультету податкової міліції Національного університету державної податкової служби України.

Ключові слова: підготовчий період, гирьовик, макроцикл, мезоцикл, мікроцикл.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Тренувальний процес має свою структуру, яка поділяється на річні, піврічні та етапи багаторічної підготовки. Вони поділяються на три періоди: підготовчий, змагальний та перехідний. Кожен із періодів поділяється на макроцикли, мезоцикли та мікроцикли.

На кожному етапі навчально-тренувального процесу вирішуються завдання різного характеру, що направлені на:

- зміцнення здоров'я та підвищення працездатності;
- виховання необхідних рухових, морально-вольових якостей;
- розвиток спеціальних якостей та вмінь щодо підвищення спортивної майстерності.

Отже, розглянемо тренувальний процес спортсменів з гирьового спорту протягом року. Він складається з етапів, де спортсмен виконує заплановану програму, щодо формування рухових якостей, розвитку сили, витривалості, швидкості, засобами змагальних, спеціальних та загально-підготовчих вправ (робота з гирями, штангою, власною вагою, включаючи до тренувань кросову підготовку, плавання, лижі, стрибки через скакалку та в висоту тощо).

У своїй роботі ми розглянемо підготовчий період, де основна направленість даного етапу, побудови тренувальних занять, характеризується збільшенням загального рівня функціональних можливостей організму, різносторонній розвиток фізичних здібностей, збільшення рухових вмінь і навичок та вдосконалення тактичної і психологічної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи літературні джерела та протоколи змагань з гирьового спорту встановлено, що за останні роки він отримує велику популяризацію в усьому світі. Розширюються кордони проведення міжнародних змагань та кількість країн учасниць. Тому велика зацікавленість гирьовим спортом дає нам підстави говорити про систематизацію тренувального процесу [6,7].

Вченими й практиками доведено, що заняття з гирьового спорту мають вплив як на окрему систему або функцію, так і на організм в цілому. Вправи з гирями сприяють розвитку силової витривалості, зміцнюють зв'язки, сухожилля, суглоби. Під їх впливом у м'язах збільшується сітка капілярів, активізується діяльність серцево-судинної та дихальної систем організму, поліпшується кровообіг, що дає можливість серцю працювати в оптимальному режимі [1,2].

Дослідженням розвитку гирьового спорту в Україні та світі займалися такі науковці як: навчанням руховим діям в тренувальному процесі (Ю.В. Щербина, О.М. Лукіза, В.Ф.Тіхонов, І.В. Морозов, В.М. Гомонов); методикою навчання поштовху, ривку та жонглюванню гирь (С.В. Романчук, К.В. Пронтенко, В.Я. Андрейчук); питанням рівноваги в гирьовому спорті (Р.М. Гімазов); рівнем функціональних можливостей спортсменів-гирьовиків (А.В.Магльований, І.М. Шимечко, О.М. Боярчук, О.Ю. Іваночко); будовою тренувального процесу (Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов) та інші.

Досягнення мети спортивної підготовки здійснюється в процесі багаторічного вдосконалення гирьовиками шляхів вирішення різноманітних завдань, що зводяться до:

- освоєння техніки і тактики;
- забезпечення різнобічного фізичного розвитку;

- виховання належного рівня моральних і вольових якостей для успішної підготовки до змагальної діяльності;
- комплексне вдосконалення та проявлення в змагальній діяльності різних сторін підготовленості спортсмена.

Зазначені завдання визначають основні сторони (направлення) спортивної підготовки гирьовиків: технічну, тактичну, фізичну, психологічну та інтегральну. Із кожної з них випливають конкретні завдання підготовки на основі використання закономірностей формування адаптації щодо готовності виступу на головних змаганнях.

Тривалість етапів підготовки на протязі одного макроцикла залежить від етапу багаторічної підготовки, контингенту, індивідуальних здібностей. Так на початковому етапі багаторічної підготовки, а також на етапі базової підготовки плануються періоди: довгий підготовчий; змагальний не тривалий, але визначений конкретно; перехідний найкоротший [4,5,8].

Організація тренувального процесу у підготовці спортсменів в річному циклі носить специфічний характер, що дозволяє систематизувати його згідно з головною задачею періоду підготовки. Їх можна поділити на типи: втягуючі, базові, контрольно-підготовчі, перед-змагальні.

У втягуючих мезоциклах підготовчого періоду вирішуються в основному завдання загальної та допоміжної фізичної підготовки. Він характеризується найбільш плавним ростом інтенсивності навантажень, обсяг яких може досягати значних величин.

У базових мезоциклах проводиться основна робота по збільшенню функціональних можливостей організму та розвитку фізичних якостей, становленню технічної й психічної підготовленості.

У контрольно-підготовчих мезоциклах здійснюється інтегральна підготовка, що представляє собою як би перехідну форму від базових мезоциклів до змагальних. Тренувальна робота тут сполучається зі змаганнями контрольно-тренувального характеру та становленням тактичної підготовки.

Перед змагальні мезоцикли призначені для усунення дрібних недоліків, що виявлених у ході підготовки спортсмена, удосконалювання його психічної та тактичної підготовки, визначення технічних можливостей, які побудовані відповідно до закономірностей і конкретних умов підготовки до змагань [3,8].

Формування мети та завдань роботи: Мета дослідження – формування фізичного навантаження щодо удосконалення спортивної форми під час підготовчого періоду підготовки.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз літератури відносно тренувального процесу у гирьовому спорті.
2. Проаналізувати тренувальний процес спортсменів факультету податкової міліції.
3. Визначити особливості побудови тренувального процесу під час підготовчого періоду.

В роботі використовуються методи аналізу й узагальнення наукової, навчально-методичної літератури та результати побудови тренувального процесу спортсменів гирьовиків факультету податкової міліції НУДПСУ.

Виклад основного матеріалу дослідження. За характером підготовчий період будується на матеріалі вправ, розвитку фізичних, психологічних і технічних елементів для побудови тренування. В його основу

включаються змагальні, спеціальні та загально розвиваючі вправи. Кількість вправ, їх інтенсивність, темп виконання, тривалість відпочинку між підходами та величина навантаження планується в залежності від завдань тренування, рівня підготовленості та самопочуття.

Величина тренувального навантаження визначається за об'ємом та інтенсивністю. Об'єм в гирьовому спорті визначається як в кілограмах, так і за кількістю підйомів. Також він визначається за сумарною кількістю роботи, яка виконана в процесі вправи або декількох вправ (як в кілограмах та і в кількості підходів). Регулювання об'єму тренувального навантаження можна проводити за рахунок кількості вправ, числом підходів, кількістю підйомів в одному підході тощо. Сумарний об'єм тижневого мікроцикла буде залежити від кількості проведених тренувальних занять.

Інтенсивність в гирьовому спорті визначається в процентах від кращого результату в поштовху або ривку. Під час тренувального процесу вона характеризується міцністю роботи та ступеню її концентрації в часі. Регулювання інтенсивності тренувального навантаження можна проводити за рахунок темпу виконання вправи, довжиною і характером інтервалів відпочинку між вправами або підходами.

За аналізом підготовчого періоду склад змагальних та загально-підготовчих вправ дорівнює 65-70% для поштовху, 30-35% для ривка. На початку тренування виконуються вправи змагального характеру (поштовх, ривок), а потім загально – підготовчі.

В свою чергу підготовчий період поділяється на 2 етапи: загальну та спеціальну підготовку.

Під час етапу загальної підготовки вирішуються питання збільшення об'єму тренувального навантаження за рахунок стабілізації інтенсивності вправ за таким розподілом:

- загально-підготовчі вправи 50-60% (від тренувального заняття);
- спеціально-підготовчі вправи 30-40%;
- змагальні 10-20%.

Основна задача етапу – збільшення функціональних можливостей організму спортсмена, розвиток фізичних якостей та покращення технічних умінь та навичок. Бажано вправи змагального характеру виконувати з більш легкими гирями. Вправи зі штангою дозволяють змінити режим монотонної роботи, психічної напруги.

Розвиток рухових якостей, відповідно до вимог, обумовлені специфікою виду спорту та формуються за допомогою загальної фізичної підготовки (ЗФП). Чим краще розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, координаційних здібностей, витривалості та гнучкості), тим більш економічні й енергетично раціональні дії гирьовиків.

Раціонально організований процес ЗФП направлений на покращення функціональних можливостей організму спортсмена-гирьовика та на інші сторони підготовленості: технічна, тактична та психологічна. В якості загально-підготовчих вправ доцільно використовувати елементи з інших видів спорту: ходьба на лижах, кросова підготовка, велосипед, плавання, спортивні ігри тощо.

На етапі спеціальної підготовки загальний об'єм навантаження зменшується, а інтенсивність збільшується. Вправи окремого тренувального заняття можуть бути розподілені:

- загально-підготовчі вправи 30-35% ;
- спеціально-підготовчі вправи 35-45%;
- змагальні 25-30%.

Таким чином формування тренувань на даному етапі направлені на розвиток спеціальної тренуваності та засвоєння і удосконалення технічних навиків.

Не можна забувати, що при виконанні змагальних вправ можливі травми, насамперед запалення окістя передпліччя. На жаль, у нашій практиці трапилось три таких випадки. Один з них закінчився хірургічним втручанням. Тому треба бути уважним і вимогливим при формуванні техніки виконання класичних вправ у початківців, а особливо при виконанні ривка. Обов'язково використовувати еластичні бинти.

Структура тренувального заняття направлена на:

- підготовку нервово-м'язової системи до виконання навантажень, тривалістю 20-30 хв.;
- виконання запланованої програми тренувального заняття. Робота відбувається з гирями за напрямом змагальних та спеціально-підготовчих вправах, а також зі штангою в спеціально- та загально-підготовчих вправах. Тривалість тренування становить 80-90 хв.;
- вирішуються питання щодо удосконалення спортивної майстерності (аналіз виконання змагальних вправ), тривалістю до 15 хв.

В табл.1 вказане приблизне тижневе навантаження під час підготовчого періоду (майстра спорту України, рекордсмена світу Дедусь Максима). Навантаження заплановано таким чином, щоб чергувались вправи змагального характеру та загально-розвиваючого напрямку.

Таблиця 1

Приблизний тижневий план тренувань

Дні тижня	Вправи	Примітка
Понеділок	1. П. 32 кг. – 5 підходів х 20 раз (1,45-2 хв); 2. Р. 28 кг. – 1 підхід х 16-20 р. (1 хв) 3. Швунг 32+24= 15 р.+ 20 р. (4 хв.) 4. ОФП - (вправи для м'язів живота; наклони з гирями вліво-вправо; тяга станова)	відпочинок 1-2 хв виконується на кожну руку.
Вівторок	1. Р. 28 кг. – 1 підхід х 6 хв. 2. Махи 32 кг. – 1 підхід х 25 раз. 3. Тяга гири 32 кг. -2 підходи х 20-25 р. 4. ОФП – (стрибки через скакалку; вправи для м'язів живота)	
Середа	1. П. пірамідою 24 кг. +28 кг. + 30 кг. + 32 кг. +36 кг - 2 підходи х10 р.	відпочинок між серіями - 1 хв.; між підходами 5-10 хв.
Четвер	1. ШВ. 24 кг. -25р.; 2. М.- 24 кг – 30 р.	все по 1 підходу
П'ятниця	1. П. 32кг. - 2 підхода х 6 хв. 2. Р. 32 кг. -1 підхід х 6 хв. 3. ОФП – (присідання зі штангою; жим штанги лежачи; тяга станова; стрибки у висоту; вправи для м'язів живота)	Темп 7-10 р. Темп 10 -15 р.
Субота	1,3* – крос 5000 -10000 мм. 2,4* - басейн	Кожну суботу** відвідування сауни
Неділя	Вихідний	

Примітки: * - тижні; ** - друга половина дня

Величина об'єму та інтенсивності навантаження на різних етапах тренувального процесу не однакова і має загальні закономірності, які необхідно враховувати під час планувань в окремих мікроциклах. Розглянувши тижневий план тренувань видно, що він розподілений в рівних частинах між змагальними, спеціально- та загально-підготовчими вправами. Фізичне навантаження за тиждень приблизно складає 28820 кг., що, в середньому, на одне тренування дорівнює 5733 кг. – і це тільки з використанням спеціальних вправ (поштовх та ривок). В (табл. 1) розписаний контрольний-підготовчий мезоцикл де тренувальна робота має характер оптимального взаємозв'язку показників фізичної підготовленості та техніки спортсмена на даному етапі.

На рис.1 показана крива окремого тижневого навантаження на етапі підготовчого періоду із змагальних вправах, яка відображена в кілограмах і має хвилеподібну криву, що характеризує плановість побудови тренувального заняття в окремому мікроциклі.

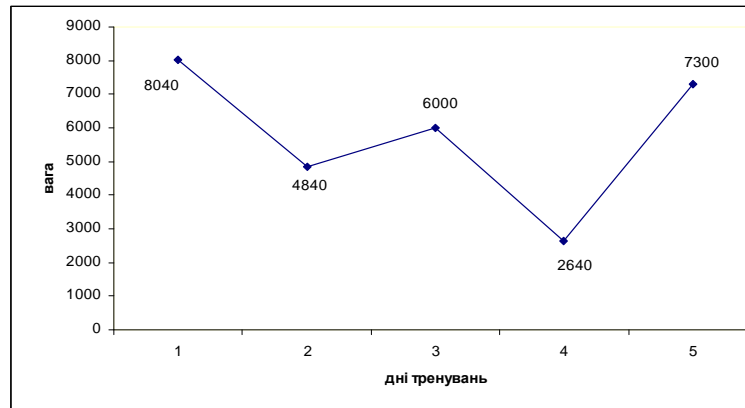


Рис. 1. Тижневе навантаження в кілограмах у змагальних вправах

Примітка: 1,2,3,4,5 – дні тижня

Спортивна форма не може зберігатися на високому рівні протягом усього року, тому тренувальне навантаження варто змінювати хвилеподібно, залежно від календаря змагань, що визначає час досягнення вищої спортивної форми. Її продовження можливе шляхом динаміки інтенсивності та об'єму фізичного навантаження за рахунок його збільшення або зменшення та перебудови загальної та спеціальної підготовки.

Збереження спортивної форми пов'язано із значними труднощами як зовнішнього, так і внутрішнього порядку. Необхідно пам'ятати, що спроба довго зберігати високу спортивну форму приводить до несприятливих наслідків.

ВИСНОВОК. Найбільший вплив на позитивну динаміку формування спортивної майстерності, під час перехідного періоду, відіграють спеціальні та загально-підготовчі та раціонально збалансовані вправи змагального характеру, тренувальні заняття, які сплановані і проводяться в залежності від етапу підготовки.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ДАНОМУ НАПРЯМІ. Подальше дослідження передбачаємо у вивченні шляхів підвищення ефективності тренувального процесу під час підготовчого періоду спортсменів гирьовиків за різною кваліфікацією.

ЛІТЕРАТУРА

1. Архангородський З.С. Гиревой спорт. / З.С. Архангородський – К.: Здоров'я, 1980. – 72 с.
2. Горбов А.М. Гиревой спорт. Авт.-сост. /А.М.Горбов.- М.: АСТ; Г51 Донецк: Сталкер, 2007. -191, с.:ил.
3. Лаврентьев О.М. Организация та проведення практичних занять з гирьового спорту: методична розробка / О.М. Лаврентьев, Є.А. Кисленко – Ірпінь: Національний університет ДПС України, 2013. - 44 с.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту / Олешко В.Г. - Киев, Олимпийская литература. 2004. – 386 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В.Н. – Киев, Олимпийская литература. 2004. - 806 с. – (Общая теория и ее практические приложения).
6. Терещенко В.І. Атлетична гімнастика / В.І. Терещенко, О.В. Терещенко, І.Й. Малинський – Ірпінь: НУДПСУ, 2011. – 234 с.

Аннотація. Лаврентьев А.Н. Организация тренировочного процесса в гиревом спорте во время подготовительного периода.

В работе рассматриваются вопросы построения тренировочного процесса гиревого спорта в подготовительном периоде, формирование нагрузок и использование технических элементов и упражнений для совершенствования спортивного мастерства. Проведен анализ построения тренировочного процесса спортсменов гиревиков факультета налоговой милиции Национального университета государственной налоговой службы Украины.

Ключевые слова: переходной период подготовки, гиревик, макроцикл, мезоцикл, микроцикл.

Anotation. Lawrentyev O.M. Training process organization in weight lifting during the preparation period.

The article is dedicated to issues of constructing training process in weight lifting during preparation period; workload formation; using technical elements and exercise for improving sportsmanship. The construction of training process of weight lifters from Tax Militia Department of National University of the State Tax Service of Ukraine was analyzed.

Key words: transition period of preparation, weight lifter, macro cycle, monocyte, micro cycle.

**Лускань О.Ю.
Національний технічний університет України «КПІ»**

МЕТОДИКА І ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ І ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ В УЧБОВО–ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ

Стаття присвячена методикі і ефективності застосування тренажерів і технічних засобів навчання в учбово – тренувальному процесі студентів які займаються футболом.

Ключові слова: учбово – тренувальний процес, тренувальні пристрої, тренажери, студенти.

Актуальність. Прогрес в спортивних іграх обумовлений використанням нових технологій в навчанні, технічній і кондиційній підготовці. В сучасних умовах все більш широко застосовуються в учбово-тренувальному процесі тренажери і тренувальні пристрої, відеокomp'ютерні системи і контрольовано-вимірні пристрої.

Особливість конструювання технічних засобів в підготовці футболістів на відміну від спортивних ігор, таких як волейбол, баскетбол, гандбол, полягає в тому, що в цих видах спорту основний вид переміщення по майданчику біг і пересування кроком, а у волейболі контакт з м'ячем носить короткочасний характер, і переміщення здійснюється, в основному, приставними кроками і стрибками. Ця особливість і детермінує конструктивні рішення тренажерів повчального характеру у футболі [4.6.7]. Те, що використання тренажерів в учбово-тренувальному процесі спортсменів підвищує його ефективність, вже ні у кого не викликає сумнівів. Проте методика застосування тренувальних пристроїв значно відстає від вимог сьогодення. Це гальмує процес їх упровадження в спортивну діяльність. Адже самі якнайкращі тренажери при неправильному їх застосуванні можуть бути не тільки неефективними, але і робити негативний вплив на вдосконалення фізичних